انتشارات نسل نواندیش

۴۰ فکر سمی

حتی یک لحظه هم این افکار را باور نکن!

دکتر آرنولد لازاروس
دکتر کیلفورد لازاروس
دکتر آلن فی

شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا

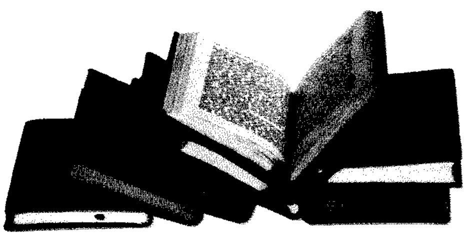
به
نام
خداوند
جان و خرد



علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس پوشیده نیست . نسبی است که هرگز مورد جفا قرار نمی گیرد

امام علی(ع)

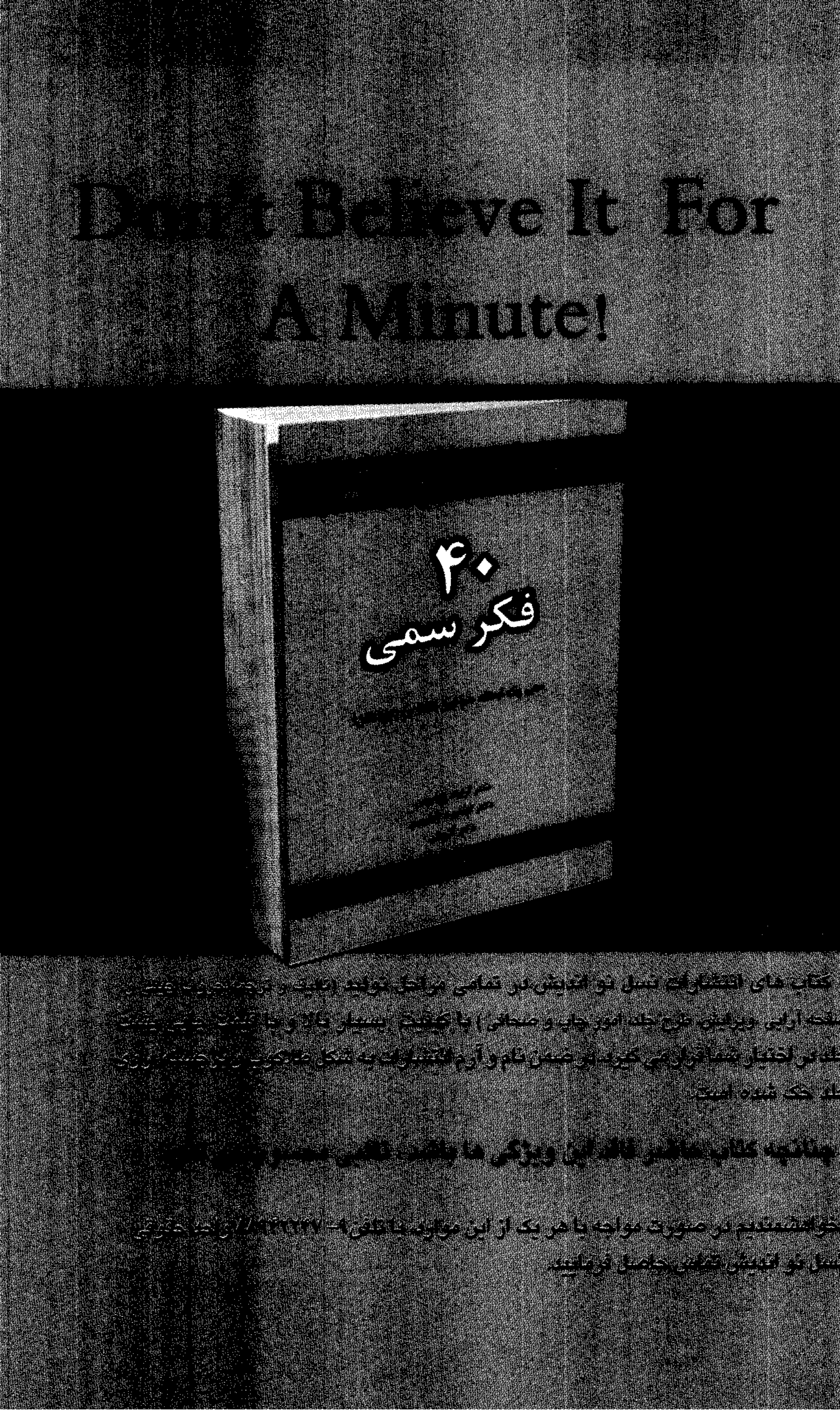
مسأله این نیست که
خرید کتاب
چقدر گرون تموم می شه،
مسأله اینه که اگر کتاب نخونی
چقدر برات گرون تموم می شه!



انتشارات

نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
Tel:88942247-9/88930577-8


Don't Believe It For A Minute!
۴۰
فکر سمی
کتاب های انتشارات نسل نو اندیش در تمامی مراحل تولید
چنانچه کتاب های فاقد این ویژگی ها باشد
نسل نو اندیش تماس حاصل فرمایید.

۴۰
فکر سمی

حتی یک لحظه هم این افکار را باور نکن!

«اگر شخصی ... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که **میکل‌آنژ** نقاشی می‌کرد، **بتهوون** سمفونی می‌ساخت و **شکسپیر** شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند:
اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوترکینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندرکار انتشارات نسل نواندیش، هر روز صبح، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانقدر خود را ـ با مطالعه‌ی این کتاب‌ها ـ سرشار از بهره‌مندی و لذت سازید.

با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و درنتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸-۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹-۸۸۹۴۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش

۴۰
فکر سمی

دکتر آرنولد لازاروس

دکتر کیلفورد لازاروس

دکتر آلن فی

Arnold A. Lazarus, PH.D.
Clifford N. Lazarus, PH.D.
Allen Fay, M.D.

شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا

لازاروس، آرنولد ا.، ۱۹۳۲ـ م Lazarus, Arnold A
۴۰ فکر سمی: حتی یک لحظه هم این افکار را باور نکن!/ نویسندگان آرنولد لازاروس، کلیفورد لازاروس، آلن فی؛ مترجمان: شمس‌الدین حسینی، الهام آرام نیا؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
۱۸۰ص
۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۹۶۷-۴
فیپا
عنوان اصلی: Don`t believe it for a ideas that are driving minute!:forty toxic you crazy
راه و رسم زندگی/ اندرزنامه‌ها ــ جنبه‌های روان‌شناسی/ نگرش (روان‌شناسی) ــ تغییر
لازاروس، کلیفورد، ۱۹۷۱ ــ م Lazarus, Clifford/ فی،آلن، ۱۹۳۴ ــ م Fay , Allen/ حسینی، شمس‌الدین،۱۳۵۱ ــ مترجم/ آرام‌نیا، الهام،۱۳۵۳ ــ مترجم
BF ۶۳۷ر۲ل۲۴ ۱۳۸۷
۱۵۸
۱۵۴۱۹۷۰

۴۰ فکر سمی

نویسندگان: : دکتر آرنولد لازاروس
دکتر کیلفورد لازاروس، دکتر آلن فی
مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا
ویراستار: حمیده رستمی
صفحه‌آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: چهارم
سال چاپ: ۱۳۹۱
قیمت: ۵۶۰۰ تومان
شابک: : ۴-۹۶۷-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: : 978-964-412-967-4

فهرست مطالب

مقدمه

در روز مادر سال ۱۹۹۳، مقاله‌ی جالبی درباره‌ی توصیه‌های مادران در لس آنجلس تایمز چاپ شد که بچه‌های دیروز و بزرگسالان امروز آن‌ها را به یاد می‌آورند. این نصایح شامل چنین مواردی بود:

هرگز لقمه‌ای بزرگ‌تر از دهانت برندار.

ساکت و دست به سینه بنشین.

هرگز با یک موسیقیدان ازدواج نکن.

این توصیه‌ها و توصیه‌هایی مشابه، نسل اندر نسل از مادر به فرزند انتقال داده شده است،

اما این به معنای درست بودن آن‌ها نیست!

جای تعجب است که هنوز اشخاص باهوش و روشنفکر زیادی که خودشان را مردمانی مطلع و آگاه می‌دانند، از عقاید و فلسفه‌هایی پیروی می‌کنند که شادمانی خودشان را تخریب می‌کند و آرامش و سلامت دوستان و خانواده‌شان را از بین می‌برد. این کتاب برای اشخاصی که زندگی خود و عزیزانشان را تخریب می‌کنند، نوشته شده است.

اگر سفرتان را از مسیری اشتباه شروع کنید، گم خواهید شد. چنین مسأله‌ای در مورد سفر زندگی نیز صدق می‌کند. در اطراف ما آن قدر باورهای نادرست و اطلاعات بی‌معنا وجود دارد که نقشه‌ای ناقص برای طی مسیر به دستمان دهد. در نتیجه، در مسیرهایی که به ناکجاآباد منتهی می‌شود، قرار می‌گیریم. اغلب در الگوهایی گرفتار می‌شویم که در ما تنش، افسردگی، اضطراب، گناه و عصبانیت ایجاد می‌کند.

این عقاید اشتباه، این باورهای نادرست سمی اصلی که رنج و عذابی روان‌شناختی خلق می‌کنند، چه هستند؟ چه باورها و عقایدی ما را از داشتن زندگی توأم با شادمانی و موفقیت باز می‌دارند؟ در این کتاب چهل فکر سمی مطرح می‌شود که در بین مراجعان ما شایع‌تر بوده است. اشخاصی که از این باورهای نادرست پیروی می‌کنند، بی‌جهت از آشفتگی هیجانی و مشکلات وسیع روان‌شناختی رنج می‌برند.

جالب است ذکر کنیم که علت اصلی مشکلات انسانی در همین باورهای اساسی قرار دارد. خشنودی عمومی، فشار روانی شدید، ناکامی مزمن، ترس‌ها و هر نوع هراس بی‌دلیل، مشکلات ارتباط با دیگران، فقدان اعتماد به نفس، خودپنداره‌ی منفی و احساس گناه بی‌جهت، برخی از پیامدهای متداول این باورهای نادرست هستند.

اگر به همه یا تعدادی از این باورهای نادرست معتقدید، از شما می‌خواهیم به دقت باورهایی را که در این کتاب مطرح شده‌اند، مدنظر قرار دهید و دوباره به گونه‌ای روش‌مند درباره‌ی این باورهای سمی بیندیشید و آن‌ها را حذف کنید. اگر بازنگری فکری داشته باشید، به احتمال زیاد خیلی شادتر خواهید بود و توانایی بیشتری برای سازگاری و مشکلات کمتری خواهید داشت. ما باور داریم که روشمان درباره‌ی باورهای نادرست سمی و پادزهرهای خاص آن‌ها، بی‌بروبرگرد به شما کمک خواهند کرد.

بدون شک متوجه خواهید شد که برخی از باورهای سمی با یکدیگر همپوشی دارند، و انگار که موضوعات مشابه پیوسته تکرار می‌شوند. این موضوع عمدی است. پرآموزی از طریق تکرار، سودمندی مطالب را افزایش می‌دهد و شما را قادر می‌سازد آن‌ها را به یاد آورید، در ذهن حفظ کنید و به کار ببرید. توجه کنید که اگرچه برخی نکات ممکن است همسان به نظر برسند، در واقع تفاوت‌های مهمی وجود دارد که لازم است درک شوند.

برخی افکار سمی ممکن است متضاد یکدیگر باشند. فکر سمی شماره‌ی شش به شما توصیه می‌کند خیلی مراقب حال دیگران نباشید و راحت حرف خود را بزنید، در حالی که فکر سمی شماره‌ی ده تأکید می‌کند که صداقت کامل می‌تواند مخرب باشد و به طور کلی توصیه نمی‌شود. در همین راستا، فکر سمی شماره‌ی هشت به طور جدی توصیه می‌کند خواسته‌ی کسانی را که دوستشان دارید، اجابت کنید، اما فکر سمی شماره‌ی ۲۳ تأکید دارد که توجه به نیازهای خودتان خیلی مهم است. با این حال، مطالعه‌ی دقیق آن‌ها تفاوت‌های متمایزی را آشکار خواهد کرد. امید است خواننده متوجه شود مطالبی که در ظاهر متناقض به نظر می‌رسند، در واقع مکمل هم هستند.

برخی از باورهای نادرست به طور کامل هم غلط نیستند – اما چون تا حدودی حقیقت دارند یا نیمه حقیقی هستند، اغلب آن‌ها را خطرناک

می‌سازند.

باورهای نادرست فراوانند. این کتاب تنها به آن باورهایی می‌پردازد که باعث رنج و عذاب هیجانی و اختلالات روان‌شناختی می‌شود. ما افسانه‌های خطرناک زیادی همچون «صاعقه هرگز دوبار به یک نقطه اصابت نمی‌کند» یا استدلال‌های ساده‌ای همچون «اشخاص چاق به طور معمول بشاش هستند» را مورد بحث قرار نمی‌دهیم.

باورهای نادرست بسیار بدیهی و مشخصی مثل «چون پدرم سیگار می‌کشید و الکل مصرف می‌کرد تا ۸۶ سالگی عمر کرد، پس دلیلی ندارد من آن‌ها را ترک کنم» یا «اگر می‌خواهی پیشرفت کنی، زیر دستانت باید از تو حساب ببرند» را هم مورد توجه قرار نداده‌ایم. اکثریت وسیعی از مردم درک می‌کنند که چنین باورهایی مخرب و نادرست هستند. باورهای نادرست موجود در این کتاب باورهایی هستند که هر سه‌ی ما هر روز در اتاق‌های مشاوره‌مان می‌شنویم. حتی برخی از اشخاص باهوش و تحصیل‌کرده نیز به آن‌ها باور داشته‌اند و با چنین باوری، بی‌جهت عذاب کشیده‌اند و بی‌جهت مشکلات هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی داشته‌اند.

اگرچه ما با بیمارانی روبه‌رو می‌شویم که تعصبات جنسیتی و نژادی دارند، این موضوعات اجتماعی بارها و بارها در جایی دیگر بررسی شده‌اند. آن‌ها را نیز در این کتاب مطرح نکرده‌ایم. البته تعصب و تصورات قالبی منابع مهمی از درد هیجانی، انعکاس ترس، طردشدگی و یادگیری‌های سمی اولیه هستند. آن‌ها به روش‌هایی اصلاحی نیاز دارند که از حیطه‌ی این کتاب خارج است.

اشخاصی که نیازمند روان‌درمانی هستند، اغلب تفکر همه یا هیچ، تعمیم‌گرایی افراطی، لقب دادن و برچسب زدن نادرست، اغراق و بزرگ‌نمایی مشکلات، و دیگر «تحریف‌های شناخت» را بروز می‌دهند. اگر باورهایشان را به چالش بکشید، از موضع خود دفاع می‌کنند. به علاوه، بیشتر آن‌ها از تفکر نادرست خود آگاه نیستند و برخی نمی‌توانند بپذیرند یا ببینند که تفکرشان نادرست است، حتی وقتی نادرست بودن آن برایشان مشخص می‌شود. با این حال، اگر از آنان بپرسید: «آیا به‌راستی باور داری که هر چیزی خوب یا بد، سیاه یا سفید، درست یا غلط است و اینکه هیچ

استثنایی، حد میانه‌ای یا حیطه‌ای خاکستری وجود ندارد؟»، بیشترشان تأکید می‌کنند که همه چیز در یک پیوستار قرار می‌گیرد، و آن‌ها تفکر به روش مطلق‌اندیشی را اشتباه می‌دانند. در مقابل، اشخاصی که باورهای سمی معینی را که در اینجا مطرح شده است می‌پذیرند، از صحت و درستی‌شان دفاع می‌کنند.

باور سمی شماره‌ی یک را در نظر بگیرید: **تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن است.** اشخاصی که باور دارند هدف اصلی زندگی مثمر ثمر بودن، تأثیرگذاری بر دیگران و شکل دادن اثری ماندگار است، به احتمال قوی با دلایل ما متقاعد نمی‌شوند. تربیت‌کنندگان خشن به احتمال زیاد با خواندن فکر سمی شماره‌ی پانزده، **تنبیه روش تربیتی خوبی است،** روش‌های تنبیهی‌شان را کنار نخواهند گذاشت و اشخاص ترسو نیز بعد از خواندن فکر سمی شماره‌ی شش: **آنچه را باعث رنجش دیگران می‌شود نگو،** یا فکر سمی شماره‌ی ۲۳: **خودخواه نباش، دیگران را در اولویت قرار بده،** گرایش به خود ویرانگری را رها نخواهند کرد.

اما ما امیدواریم خوانندگان آن قدر اسیر باورهای سمی نادرست نشده باشند که نتوانند دوباره به طور منطقی و به دقت فکر کنند.

با خواندن و به کار بردن مطالب این کتاب تا حدودی قادر خواهید شد یکی دو یا چندین باور نادرست سمی‌تان را شناسایی کنید که باعث شده‌اند بدون دلیل ناراحت و ناراضی باشید. اما مهم‌تر این است که با به کار بردن پادزهرهای مختلف مطرح در این کتاب، می‌توانید افکارتان را سم‌زدایی کنید و مسیر را برای زندگی متعادل‌تر و از نظر روان‌شناختی سالم‌تر و ارضاکننده‌تر، هموار سازید.

ما چهارچوب یکسانی را در هر مورد دنبال می‌کنیم. برای هر فکر سمی نمونه‌ای عرضه می‌کنیم، با تحلیل نمونه ادامه می‌دهیم، پادزهرهایی در قالب تلقین به خود مطرح می‌شوند که مخالف باور نادرست هستند و دست آخر، بخش را با یک باور مثبت مخالف باور مورد بحث تمام می‌کنیم. ما باور داریم که این چهارچوب صریح و مشخص، خواندن کتاب را آسان، درک آن را راحت و به یاد آوردن مطالب را نیز به سهولت امکان‌پذیر می‌کند و برای خوانندگان علاقه‌مند راحت است که در صورت نیاز، پیشنهادهای اصلاحی را

به کار ببرند.

از اشخاصی که از نظر روان‌شناختی نامتعادل هستند و به خوبی افکار سمی را بازنمایی می‌کنند، نمی‌توان به طور واقع‌بینانه توقع داشت که فقدان تعادل ذهنی‌شان را با فقط تکرار چند فکر مثبت، آن هم هر چند وقت یک-بار، اصلاح کنند. چنین اشخاصی برای کنار گذاشتن «مناظره‌ی درونی منفی» رشد یافته‌شان، باید ابتدا تقویت «درست‌اندیشی» را تمرین کنند. یعنی علاوه بر خواندن و تکرار تلقین‌های مثبت و باورهای مثبت اصلاحی در این کتاب، مهم است که فعالانه و به طور مداوم چندین بار در روز آن‌ها را تمرین کنند.

یک روش خوب: هر بار که شما متوجه می‌شوید فکری منفی یا سمی در ذهن دارید، خودتان را وادار کنید که حداقل دو (بیشتر بهتر است) تلقین مثبت یا باور مثبت مخالف آن باور را در نظر بگیرید. این روش به شما کمک می‌کند به سوی افزایش تعادل روان‌شناختی عمل کنید. در ابتدا این تمرین ذهنی ممکن است غیرطبیعی به نظر برسد، اما بعد از کمی تمرین، احساس فزاینده‌ای از آشنایی با افکار مثبت خواهید داشت، و شرایط را برای به دست آوردن ذهنی متعادل‌تر و روش زندگی دوست‌داشتنی‌تر، آسان می‌کنید.

چند فکر سمی دارید؟

حالا وقتش است که نگاهی به باورهای نادرست سمی‌تان بیندازید. با جواب دادن به پرسش‌نامه‌ی خلاصه‌ی زیر شروع کنید و سپس رهنمودها را درست بعد از آن به کار ببرید. آن‌گاه درباره‌ی افکار نادرستتان اطلاعات بیشتری خواهید یافت و بیشترین فایده را از این کتاب خواهید برد.

پرسش‌نامه‌ی باورها

در زیر چهل عبارت وجود دارد. هریک را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید آیا با آن موافقید یا نه. در کنار باورهایی که با آن موافقید، علامتی بگذارید. به خاطر داشته باشید که به هیچ وجه جواب درست یا غلطی وجود ندارد.

۱ ...... تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن است.

۲ ...... برای تو بهتر است دیگران را کنترل کنی.

۳ ...... برون‌ریزی خشم روش سالمی است.
۴ ...... هر طور رفتار کنی، خانواده و دوستانت باید دوستت داشته باشند.
۵ ...... مهربانی بر نامهربانی غلبه می‌کند.
۶ ...... آنچه را شاید باعث رنجش دیگران شود، نگو.
۷ ...... هدفت باید کمال باشد.
۸ ...... بگو «نه» - اگر به آن‌ها رو بدهی، سوارت می‌شوند.
۹ ...... اتمام حجت به جر و بحث پایان می‌دهد.
۱۰ ...... صداقت مطلق، بهترین روش است.
۱۱ ...... باید در قبال اقوام یا دوستان بی‌ملاحظه سکوت اختیار کرد.
۱۲ ...... تا حدودی به هر چه بخواهی می‌رسی.
۱۳ ...... اگر می‌خواهی کاری درست انجام شود، خودت آن را انجام بده.
۱۴ ...... وقتی کارها غلط از آب درمی‌آیند، باید دنبال مقصر گشت.
۱۵ ...... تنبیه روش تربیتی خوبی است.
۱۶ ...... احساساتت را بروز نده.
۱۷ ...... اولین برداشت‌ها به آدم می‌گوید مردم به راستی چه جور افرادی هستند.
۱۸ ...... تأیید پدر و مادرت مهم‌تر از هر چیزی است.
۱۹ ...... موفقیت و پول باعث خوشبختی می‌شود.
۲۰ ...... یک بار که قربانی شوی، همیشه قربانی هستی.
۲۱ ...... متواضع باش؛ از خودت تعریف نکن.
۲۲ ...... انتقاد روش خوبی برای اصلاح اشتباهات مردم است.
۲۳ ...... خودخواه نباش، اولویت را به دیگران بده.
۲۴ ...... همسرت باید عاشق والدین و خانواده‌ات باشد.
۲۵ ...... وقتی آدم توقعات بالایی دارد، همه‌ی تلاشش را می‌کند.
۲۶ ...... مهم است که همه ما را دوست داشته باشند.
۲۷ ...... اگر مشکلات را نادیده بگیری، برطرف می‌شوند.
۲۸ ...... فقط برای برنده شدن بازی کن.
۲۹ ...... قوانین مشخصی برای خودت و دیگران تعیین کن.
۳۰ ...... هر کسی که به راستی عاشق توست، باید بداند چه نیازی داری.
۳۱ ...... توهین و بی‌احترامی باعث ناراحتی می‌شود.

۳۲ ...... خوب است که نسبت به خودت سختگیر باشی.
۳۳ ...... با یک عذرخواهی همه چیز درست می‌شود.
۳۴ ...... برای تغییر، باید دلایل رفتارت را درک کنی.
۳۵ ...... اشتباهاتت را بپوشان، حفظ ظاهر مهم است.
۳۶ ...... اگر از احساسات درونی‌ات پیروی کنی، اشتباه نخواهی کرد.
۳۷ ...... زندگی باید منصفانه باشد.
۳۸ ...... زوج‌های خوشبخت، به هیچ کس دیگری تمایل جنسی ندارند.
۳۹ ...... حرَف آدم سند است؛ هرگز زیر قولت نزن.
۴۰ ...... کار سخت و طاقت‌فرسا شخصیت را می‌سازد.

از نظر ما، این چهل فکر افکاری نادرست و سمی‌اند. در حالی که این کتاب را می‌خوانید، توجه خاصی به استدلال‌هایی کنید که در مقابل باورهایی آمده است که آن‌ها را معتبر یا صحیح می‌دانید. آیا استدلال‌های ما باعث می‌شوند که نظریه‌تان را دوباره بازبینی و بررسی کنید؟ ما امیدواریم که این کار را بکنید. برخی از باورهای سمی نادرست از بقیه آسیب‌زاتر هستند، اما ما معتقدیم که همه‌ی آن‌ها می‌توانند پیامدهای آسیب‌زا و مخربی داشته باشند. اگرچه ممکن است برخی نمونه‌ها را تا حدودی افراطی بیابید (آن‌ها اغلب از اشخاص خیلی ناراحت یا آشفته گرفته شده‌اند)، درک کنید که هر میزان استدلال نادرست (تفکر نادرست) می‌تواند پیامدهای منفی بلندمدتی داشته باشد. احساس خوب (تعادل هیجانی) و زندگی مؤثر به طور وسیعی به تفکر روشن، منطقی، عاقلانه و درست بستگی دارد. هر طور فکر کنید، همان‌گونه احساس و عمل خواهید کرد.

به نظر ما، بررسی افکارتان درباره‌ی اینکه عملکرد زندگی چگونه است و تجدیدنظر درباره‌ی افکاری که شما را عصبانی می‌کنند، بسیار ارزشمند است. شما می‌توانید نگرشتان را تغییر دهید، و وقتی نگرشتان باورهای سمی موجود در این کتاب است، شما را به تغییر دادن آن‌ها تشویق می‌کنیم. در واقع، به نام سلامت روانی خوب، از شما می‌خواهیم این توصیه‌ی ساده را دنبال کنید: هر فکر سمی را به دقت در نظر بگیرید، سپس یک لحظه هم آن را باور نکنید!

فکر سمی شماره‌ی ۱

تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن است

هری، پروفسوری پنجاه ساله، عادت داشت هر هفته صد ساعت یا بیشتر کار کند. برای او دید و بازدید، بازی، فیلم، کنسرت، تعطیلات، سرگرمی و دیگر فعالیت‌های تفریحی، وقت تلف کردن بود! او می‌گفت: «به جای اینکه وقت ارزشمندم را بیهوده هدر دهم، می‌توانم مجله بخوانم، مقاله بنویسم، آزمایش کنم یا کارهای ارزشمند دیگری انجام دهم.» تنها فعالیت آرامش‌بخشی که انجام می‌داد، خواندن روزنامه بود. هیچ کس، از جمله خود هری، او را فرد خوشحالی نمی‌دید یا نمی‌گفت که از زندگی‌اش لذت می‌برد. به علاوه، علی‌رغم زمان و تلاشی که صرف کارش می‌کرد، توجه کمی به او می‌شد و اغلب ترفیع او نادیده گرفته می‌شد.

تحلیل

در حالی که عده‌ی کمی مثل هری دیدگاهی تا این حد افراطی دارند، اشخاص زیادی از پا درمی‌آیند، تحت فشار روانی قرار می‌گیرند و دچار خستگی مفرط می‌شوند، چون بیشتر از حد توانشان کار می‌کنند،

چون خیال می‌کنند با ۲۴ ساعت کار کردن می‌توانند پیشرفت خیلی زیای کنند. این اشخاص باور دارند که هدف زندگی سخت کار کردن، اتمام کار، پیروز شدن، پیش رفتن، رقابت و موفقیت به هر بهایی است. آن‌ها خودشان را اشخاصی مفید می‌دانند و اغلب به دلیل مفید بودنشان پاداش‌های ملموسی دریافت می‌کنند – به طور معمول پول و آنچه می‌توانند با آن بخرند.

اما برخی از این اشخاص مفید و پربازده، مانند هری، پا را از این فراتر می‌نهند و وقت تلف کردن را گناه می‌دانند و تا حدودی هر شکلی از تفریح و سرگرمی را با تنبلی، راحت‌طلبی، سستی و وجودی بی‌فایده یکسان می‌بینند. برای آن‌ها، تفریح و سرگرمی بی‌حاصل است. پاداش‌های غیرمحسوس آن – خوشی، لذت، آرامش – گواهی برای کار سخت نیستند. این اشخاص تأثیر سودمندی را که تفریح و سرگرمی می‌تواند فراهم کند، دست‌کم می‌گیرند و در طول روزی کاری آن قدر به خودشان استراحت نمی‌دهند که هشیاری و تمرکزشان را به دست آورند.

بیشتر مردم علاوه بر اینکه باور دارند تفریح بی‌فایده است، همچنین معتقدند که این مسأله توجه‌شان را از هدف نهایی کارشان که به دست آوردن امنیت مالی و شرایط شغلی خوب است، منحرف می‌کند. البته پس‌انداز کردن برای «سال‌های طلایی» بازنشستگی عملی عاقلانه است، اما به تعویق انداختن رضایت و خوشحالی هم ممکن است مشکلاتی داشته باشد. عده‌ای از مردم قبل از بازنشستگی‌شان می‌میرند و برخی آن قدر مریض می‌شوند که

نمی‌توانند از حاصل سال‌ها دسترنج خود لذت ببرند. عده‌ای دیگر هم علی‌رغم سال‌ها کار سخت، ممکن است کمتر از آنچه مدنظر داشتند به دست آورند. به علاوه، بیشتر بازنشسته‌ها خیلی از زندگی لذت نمی‌برند، چون نمی‌دانند چطور باید از زندگی لذت ببرند! عاشقان به کار در تمام طول زندگی‌شان اوقات فراغت نداشته‌اند، فعالیت‌های تفریحی را رشد نداده‌اند و در خودشان علاقه و شور و هیجانی را که ارزش دنبال کردن داشته باشد، نمی‌یابند.

چون کار و تفریح برای زندگی سالم ضروری است، باید تعادلی بین آن‌ها برقرار کنید. اگر از زیاد کار کردن لذت می‌برید، زیاد کار کنید. اما مطمئن شوید که برای جلوگیری از فشار روانی و تحلیل رفتن، زمان کافی برای احیا و تجدید قوای خودتان «هدر می‌دهید.» گه‌گاهی تفریح کردن شما را سرحال و بشاش می‌کند و به شما توانایی می‌دهد تا هرآنچه را انجامش برایتان ضروری است، به خوبی انجام دهید. یکی از بیماران ما می‌گفت: «من عاشق پیاده‌روی‌های طولانی هستم، به ویژه در حومه‌ی شهر، اما احساس گناه به من دست می‌دهد چون کارهای مهم زیادی دارم که باید انجام دهم.» قدر مسلم این پیاده‌روی‌های طولانی باعث شده است که او سالم بماند و بتواند برای سال‌های متمادی کارهای مهم خودش را انجام دهد. او با شرکت در کارهای لذت‌بخش بدون اینکه احساس گناه کند و درک این مطلب که ترکیب کار با تفریح به سودمندی بیشتر در بلندمدت منجر می‌شود، کیفیت زندگی‌اش را ارتقا خواهد داد.

بیشتر مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند که «تمرین فاصله‌دار» (مانند فعالیت‌های تفریحی همراه با کار) در واقع کیفیت و بازدهی کارتان را افزایش می‌دهد. تفریح و سرگرمی «باتری‌هایتان را دوباره شارژ» می‌کند و شما را قادر می‌سازد که بهتر تمرکز کنید و به گونه‌ای مؤثرتر به فعالیت بپردازید. تنها عده‌ی کمی می‌توانند بدون داشتن ده تا پانزده دقیقه استراحت، بیشتر از چند ساعت تمرکزشان را حفظ کنند. در واقع، شخصی که به مدت هشت ساعت بی‌وقفه کار می‌کند، به طور معمول کمتر از کسی که هریک ساعت یا بیشتر، وقفه‌ای ده دقیقه‌ای به کارش می‌دهد (و بنابراین کمتر از هفت ساعت کار می‌کند) بازده دارد.

کار مستمر و بدون استراحت کارایی شما را تضعیف می‌کند. وقتی برای استراحت وقفه‌ای در کار ایجاد می‌کنید، مهم است که خودتان را درگیر فعالیتی کنید که با کاری که انجام می‌دادید متفاوت باشد. یعنی اگر کارتان نوشتن مقاله یا خواندن مطالب تحصیلی بوده است، رجوع کردن به روزنامه یا حتی کتاب‌های فکاهی برای کسب آرامش در قیاس با فعالیت‌هایی غیرخواندنی مانند قدم زدن یا تلفن به یک دوست، کمتر احیاکننده خواهد بود.

به یاد داشته باشید اگر تفریح و سرگرمی را وارد زندگی روزانه‌تان نکنید، ممکن است کار بیشتر ولی دستاورد کمتری داشته باشید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«اشخاص برای شارژ باتری‌هایشان به تفریح نیاز دارند.»

«من شایسته‌ی داشتن تفریح و سرگرمی در زندگی‌ام هستم.»

«مدام کار کردن و تفریح نداشتن، برای هیچ کس خوب نیست.»

«کار زیاد ممکن است بازده کمتری بدهد.»

«بهتر است برای زندگی کار کنی، نه اینکه برای کار زندگی کنی.»

«اگر در زندگی‌ام تفریح داشته باشم، نتایج بیشتری به دست می‌آورم.»

«تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن نیست.»

«اگر امروز لذت نبرم، فردا شاید خیلی دیر باشد.»

باور مثبت مخالف این باور

استراحت، تفریح و سرگرمی، از نیازهای اولیه‌ی مهم هستند.

فکر سمی شماره‌ی ۲

برای تو بهتر است که دیگران را کنترل کنی

کای در کودکی هم رئیس‌مآبانه رفتار می‌کرد. او می‌دانست محبوب نیست اما هرگز متوجه نبود که چقدر دیگران از رفتارهای کنترل‌کننده‌اش ناراحت هستند. برای ازدواج، مرد به نسبت منفعلی را انتخاب کرده بود تا با دستورهایی همچون «ساعت شش درخانه باش»، «خیلی وقتت را صرف خواهرت نکن»، «تلفن را قطع کن»و «به جای تماشای تلویزیون چمن را کوتاه کن»، او را توی مشتش داشته باشد. بعد از دو سال، شوهرش تام او را ترک کرد. اولین واکنش کای که مختص به خودش بود، این بود: او به همه‌ی آشنایانش گفت که بین او و شوهرش یکی را انتخاب کنند. «اگر بشنوم که کوچک‌ترین تماسی با او داشته‌اید، دیگر نمی‌خواهم شما را ببینم.»

تحلیل

هیچ کس دوست ندارد به او گفته شود چه کاری انجام دهد. تعجبی ندارد که کای در حفظ ارتباطاتش مشکل داشته باشد. زن یا مردی که سعی می‌کند برای همسرش نقش رئیس را بازی کند، بدون تردید

باعث ایجاد خصومت و آزردگی می‌شود. کارفرمایان خودرأی، کارمندان خوب را از دست می‌دهند و کارمندانی هم که باقی می‌مانند، روش‌هایی برای تخریب فرد دیکتاتور پیدا می‌کنند. اشخاصی که سعی می‌کنند دوستانشان را زیر سلطه بگیرند، به طور معمول دشمن‌تراشی می‌کنند.

ما در فرایند درمانی‌مان اغلب زوج‌هایی مانند کای و تام را می‌بینیم. همسری سعی می‌کند زمام امور را در دست بگیرد و هیچ کدام از آن‌ها خوشحال و راضی نیست.

هر کسی منحصر به فرد است و این حق را دارد که بر طبق خواسته‌های خودش زندگی کند (اگرچه به طور قطع معقول است که فرد را از آسیب زدن به خود و دیگران باز داریم). عبارت «زندگی کن و بگذار دیگران هم زندگی کنند» - توصیه‌ای قدیمی که به ما پیشنهاد می‌کند تا حد امکان کمتر در کار دیگران مداخله کنیم – روشی است که اغلب تعادل را وارد زندگی اشخاص می‌کند.

اشخاصی مانند کای؛ که سرشان توی لاک خودشان نیست، دائم به دیگران می‌گویند چه کار کنند و نیاز دارند دیگران را تحت سلطه بگیرند، اغلب مضطرب هستند و خودشان را در حالت تزلزل ناامنی قرار می‌دهند. کسانی که سعی می‌کنند سد راه خواسته‌های دیگران شوند، بیشتر اوقات در به دست آوردن کنترلی که در جستجویش هستند ناکام می‌مانند و در حفظ دوستانشان نیز شکست می‌خورند.

اگر می‌خواهید با دیگران همراه شوید و دوست‌داشتنی و قابل پذیرش باشید، تلاش برای کنترل دیگران را کنار بگذارید. ممکن است

بد نباشد که از خودتان بپرسید: «آیا قصد دارم دیگران را کنترل کنم؟» صادق باشید. آیا مایلید پیوسته به دیگران توصیه کنید؟ آیا اغلب به دیگران می‌گویید چه کار کنند و چه کار نکنند؟ آیا به طور معمول سعی می‌کنید حرفتان را به کرسی بنشانید؟ آیا از دستور دادن و امر و نهی کردن لذت می‌برید؟ آیا وقتی از دست کسی آزرده می‌شوید، اخم می‌کنید؟ آیا به تهدید کردن روی می‌آورید؟ آیا سعی می‌کنید تلافی کنید؟ اگر به هریک از این سؤالات جواب مثبت داده باشید، به احتمال زیاد اشخاص زیادی از شما آزرده خاطر هستند.

اگر رفتارهای کسی به طور جدی شما را ناراحت می‌کند، یا اگر کسی سعی می‌کند شما را کنترل کند و دلتان می‌خواهد کاری در این خصوص انجام دهید، اگر به سادگی از او بخواهید که از این رفتارش دست بردارد، احتمال اینکه حرف شما را بپذیرد بیشتر از زمانی است که دست به تهدید بزنید و آمرانه رفتار کنید. اگر تلاش‌هایتان برای اصلاح موقعیت ناکام ماند، توصیه‌ی ما این است که از چنین فردی فاصله بگیرید. این شامل هر کسی می‌شود، حتی والدین، خواهر و برادر، دیگر اعضای خانواده، کارفرمایان و هر کسی که او را دوست قلمداد می‌کنید.

البته موقعیت‌هایی وجود دارد که لازم است رئیس و مرئوس مشخص باشند. موقعیت‌های اضطراری به رهبری قوی احتیاج دارد و در موقعیت‌های کاری به طور کلی یک ناظر مورد نیاز است. در اغلب شرایط زندگی، به ویژه روابط صمیمانه، احترام متقابل سودمندتر است.

همه‌ی ما بیش از حد موقعیت‌هایی داشته‌ایم که کنترل بر ما تحمیل شده است: امر و نهی والدین، قوانین مدرسه، قوانین کار و قوانین حکومتی. اگر سعی کنید کسی را در مشت خود نگه دارید، آن فرد راهی برای سرکشی پیدا خواهد کرد. از این رو، شما و هر کسی که با او همکاری می‌کنید، بهتر است که مطالبه‌گر و کنترل‌کننده نباشید.

در صورت لزوم قاطعانه ابراز وجود کنید. ولی سعی نکنید در نقش کنترل‌کننده فرو ببرید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«درخواست کردن بهتر از مطالبه کردن است.»

«زندگی کن و بگذار زندگی کنند.»

«هیچ کس دوست ندارد به او بگویند چه بکند و چطور زندگی کند.»

«همه‌ی ما باید برخی چیزها را بپذیریم حتی اگر از آن‌ها خوشمان نیاید.»

«به جای کنترل کردن بهتر است همکاری کنیم.»

«مردم حق دارند طبق خواست خودشان زندگی کنند.»

«من نمی‌توانم برای دیگران تعیین تکلیف کنم که چطور رفتار کنند.»

باور مثبت مخالف این باور

اگر سعی نکنی دیگران را کنترل کنی، بهتر می‌توانی با آن‌ها همراه شوی.

فکر سمی شماره‌ی ۳

برون‌ریزی خشم روش سالمی است

ملوین گرایش داشت که ناگهان کنترلش را از دست بدهد. خلق تندش باعث شده بود چند شغل را از دست بدهد، دو ازدواجش به طلاقی تلخ بینجامد و ارتباطات زیادی را از دست بدهد. او می‌گفت: «من اهمیتی به این موضوع نمی‌دهم. من نمی‌خواهم احساساتم را در درونم نگه دارم وهیجاناتم را توی خودم بریزم. خواهرم یکی از این جور آدم‌هاست و سردردهای میگرنی دارد. من ترجیح می‌دهم سالم و سرزنده باشم و هیچ دوستی نداشته باشم تا اینکه عصبانیتم را بروز ندهم، بمیرم و تشییع جنازه‌ی باشکوهی برایم بگیرند و بگویند عجب آدم دوست‌داشتنی و خوبی بود.»

تحلیل

ملوین، مانند بسیاری از مردم، باور دارد که اگر عصبانی باشد و خشمش را خالی نکند، نیروها و فشارهای هیجانی چنان بر او فشار می‌آورند که باعث می‌شوند رگ‌های خونی‌اش از هم گسسته شوند. از

این رو، ملوین خیال می‌کند «از دست دادن کنترل» روشی سالم برای ابراز خشم است.

انکار یا سرکوب احساساتتان، شاید لبخند زدن در حالی که عصبانی یا آزرده هستید، ناسالم است. در واقع، بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند که خشمتان را بروز دهید و آن را سرکوب نکنید. بهتر است که خشم را بیرون بریزید.

اما بهترین راه ابراز این احساسات چیست؟ آیا گمان می‌کنید لازم است صدایتان را بلند کنید، روی میز بکوبید، مشتتان را گره کنید، پاهایتان را به زمین بکوبید؟ اگر عصبانی هستید، آیا به راستی باید با داد و فریاد با دیگران حرف بزنید؟ آیا داد و فریاد زدن موقعیت بهتری برای شما به وجود می‌آورد؟ جواب همه‌ی این سؤالات، نه است! بیشتر اشخاصی که مثل ملوین رفتار می‌کنند، به عنوان پرخاشگر شناخته می‌شوند. آن‌ها نمی‌دانند چطور احساساتشان را به آرامی بیان کنند. عصبانی و خشمگین شدن و فقدان کنترل، ممکن است به احساس موقت رضایت و آسودگی از واکنش تند نسبت به دیگری منجر شود، اما بعد از آن، عده‌ی زیادی به ناراحتی و آشفتگی قبل از انفجارشان برمی‌گردند و باعث ترس و هراس در دیگران نیز می‌شوند.

اما در مواجهه با آزردگی‌های جزئی، اشخاصی هستند که به جای عصبانی شدن، قاطعانه برخورد می‌کنند. آن‌ها در برابر توقعات نامعقول مقاومت می‌کنند؛ آنچه را می‌خواهند درخواست می‌کنند؛ بدون اینکه خشمگین شوند یا دیگران را تحقیر کنند، موضع‌شان را محکم بیان

می‌کنند. به عبارت دیگر، آن‌ها خشم و دیگر هیجانات خود را به طور جدی، مستقیم و معقول، بیان می‌کنند.

اظهارات مستقیم و صریح از نطق‌های تند و هیجانی خیلی مؤثرتر است. مثالی مطرح می‌کنیم: در گفتگوهای زیر بین دنیس و جک، فرض کنید دنیس هستید. به نطق‌های تند جک و اظهارات صریح و مستقیم او چطور پاسخ می‌دهید؟ جک از دنیس عصبانی می‌شود و می‌گوید: «حرامزاده! خیال می‌کنی کی هستی؟ چطور توانستی مرا دور بزنی و درباره‌ی کار زیادت با رئیسم صحبت کنی؟» اظهار صریح جک به دنیس: «از اینکه مرا دور زدی و درباره‌ی کار زیادت با رئیسم صحبت کردی، عصبانی هستم. اگر می‌خواهی با هم کار کنیم، بهتر است دیگر این نوع رفتار را تکرار نکنی.» اظهار صریح جک، خشم را بدون سرکوبی یا انکار بیان می‌کند و پاسخ دنیس بیشتر احتمال دارد که مثبت باشد. با پاسخ قاطعانه، نه تنها نتایج بهتری به دست می‌آورید، بلکه احتمال کمتری وجود دارد که به سلامتی‌تان آسیب برسانید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«خشم خوب است، اما بهتر است با قاطعیت ابراز شود، نه با پرخاشگری.»

«از دست دادن کنترل به سود تو نیست.»

«اگر جای او بودم، دلم می‌خواست چطور عصبانیت نسبت به من ابراز شود؟»

«اگر از کوره در بروم، مردم و هر چیز دیگری روی من نفوذ خیلی زیادی دارند!»

«تنها افکار خودم است که می‌تواند مرا عصبانی کند.»

باور مثبت مخالف این باور

«برون‌ریزی خشم» نوعی خود ویرانگری است، ابراز هیجانات به طور قاطعانه روشی سالم است.

فکر سمی شماره‌ی ۴

هر طور رفتار کنی، خانواده و دوستانت باید دوستت داشته باشند

میلی، بیوه زنی ۶۵ ساله، سه فرزند بزرگسال دارد که در فاصله‌ای نزدیک به او زندگی می‌کنند، اما میلی شاکی است که آن‌ها به ندرت به او تلفن می‌زنند و به ندرت به ملاقاتش می‌آیند. او به شدت انتقادی است و هیچ کس در واقع نمی‌خواهد با او همکلام شود. او در سراسر زندگی بچه‌هایش از آن‌ها ایراد گرفته است و حتی حالا هم که بچه‌هایش بزرگ شده‌اند و ارتباط محدودی با او دارند، از آن‌ها ایراد می‌گیرد، سرزنششان می‌کند و آن‌ها را مورد مؤاخذه قرار می‌دهد. جای تعجب نیست که بچه‌ها از او دوری می‌کنند. میلی ناله‌کنان می‌گوید: «آن‌ها باید مرا دوست داشته باشند و به من احترام بگذارند چون من مادرشان هستم.»

تحلیل

برخی اشخاص مثل میلی، به عشق بدون قید و شرط معتقدند. اقوام نزدیک و دوستان واقعی‌شان باید آنان را همان طور که هستند دوست بدارند و اهمیتی ندهند که آن‌ها ممکن است چه رفتارهای ناجوری داشته باشند. اما این باور نادرستی است. عشق غیرمشروط فقط بین والدین و فرزندان کوچک آنان امکان‌پذیر است، اما در اغلب ارتباطات،

رفتار شماست که باعث می‌شود کسی عاشقتان باشد، از شما متنفر باشد، در جستجوی شما باشد یا از شما اجتناب کند. در کل، دیگران مجموعه‌ای از اعمال شما را در ذهن ثبت می‌کنند - تأثیر اعمال از کلام بیشتر است - تا اینکه عقایدی را درباره‌ی شما شکل دهند. شما از افکار و انگیزه‌های درونی‌تان آگاه هستید، اما تنها اطلاعاتی که دیگران درباره‌ی شما دارند، این است که چطور عمل می‌کنید، و این نیز مربوط به خودتان است.

مردم به کاری که شما برای آنان یا در قبال آنان انجام می‌دهید پاسخ می‌دهند و اهمیتی نمی‌دهند که چه کسی هستید و چه کاره‌اید. سوزی، تازه عروس، از اینکه شوهرش ران در سر راهش از محل کار به خانه سری هم به خواهرش می‌زند یا در کافی‌شاپی محلی با دوستانش تفریح می‌کند، گله‌مند است. سوزی توضیح می‌دهد: «من زنش هستم، و او باید به جای بودن با خواهر و دوستانش، وقتش را با من بگذراند.» رون نیز برای وقت گذراندنش در مسیر خانه دلایلی دارد: «درست لحظه‌ای که وارد خانه می‌شوم، سوزی با فهرستی از کارها و گله و شکایت‌ها به من حمله‌ور می‌شود.»

نگاهی صادقانه به اعمالتان بیندازید و ببینید برای اشخاص مهم زندگی‌تان چه کاری انجام می‌دهید. اول از خودتان بپرسید آیا شخصیت و سبک رفتارتان شما را فردی دوست‌داشتنی می‌کند و باعث می‌شود که دیگران خواستار بودن با شما باشند؟ آیا بامرام هستید؟ آیا به راحتی می‌توان با شما کنار آمد؟ آیا مفید و مهربان هستید؟ آیا

محبت‌تان را ابراز می‌کنید؟ آیا نگرانی‌تان را نشان می‌دهید؟ آیا شنونده‌ی خوبی هستید؟

سپس از خودتان بپرسید آیا مانند میلی، با دیگران بدرفتاری می‌کنید؟ آیا خسیس، نفرت‌انگیز، خشن یا عبوس هستید؟ آیا فردی انتقادی هستید؟ آیا اغلب عدم تأییدتان را بیان می‌کنید؟ آیا بیشتر اوقات شکایت می‌کنید، متهم می‌کنید و از کوره در می‌روید؟ آیا توجهی به دیگران نمی‌کنید؟ آیا حتی وقتی کارهای خوب می‌کنید، از سر اکراه و ناخشنودانه عمل می‌کنید؟ اگر اغلب به نزدیکانتان به طور منفی واکنش نشان می‌دهید، آن‌ها مانند بچه‌های میلی، گرایش خواهند داشت که از شما فاصله بگیرند – حتی اگر عاشق شما باشند و به شما احترام بگذارند.

هیچ کس نمی‌تواند همیشه شیرین، گرم، مهربان، با محبت، باملاحظه، دوست‌داشتنی و خوشایند باشد. سؤالی که باید از خودتان بکنید این است که چه مواقعی و تحت چه شرایطی خودخواه یا بی‌ملاحظه می‌شوید. به یاد داشته باشید که شما عشقتان را از طریق اعمالتان آشکار می‌کنید! اگر شما بین کسی که هستید و نحوه‌ی عملکردتان ناهماهنگی می‌بینید، شاید بخواهید اعمالتان را عوض کنید. به عنوان مثال، اگر خودتان را سخاوتمند می‌بینید اما هرگز دستتان را به سوی صورت‌حساب نمی‌برید، بهتر است از پیشخدمت بخواهید آن را به شما بدهد. اگر شما کار همکارتان را تحسین می‌کنید، این را به او بگویید. اگر شما به وقت‌شناس بودن اهمیت می‌دهید، دیگران را منتظر نگه ندارید.

جان متوجه شد که چرا به چنین تغییری نیاز دارد: «من شوهر کلر هستم، پس او باید عاشق من باشد چون چنین چیزی بین زن و شوهر امری بدیهی است. اما وقتی با کمک او متوجه شدم که اغلب ناخوشایند و سخت‌پسند هستم، شروع به تغییر نگرش و رفتارهایم کردم. به جای انتقاد از خانه‌داری او، سعی کردم در کارهای خانه به او کمک کنم چون آنجا خانه‌ی من هم بود. به علاوه، کلر هم بین کارش و وظایف خانه به عنوان زن و مادر، تعادل ایجاد کرد.»

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«مردم نمی‌توانند فکر مرا بخوانند، اما می‌توانند اعمالم را ببینند.»

«اعمال ما می‌گوید که چه کسی هستیم؟»

«اگر می‌خواهم دیگران با من خوب رفتار کنند، باید با آن‌ها خوب رفتار کنم.»

باور مثبت مخالف این باور

اینکه چگونه رفتار می‌کنی، مهم‌تر ازاین است که چه کسی هستی.

فکر سمی شماره‌ی ۵

مهربانی بر نامهربانی غلبه می‌کند

شوهر سالی اغلب با او بدرفتاری می‌کرد. یک روز صبح، هنگام صبحانه، هیو بر سر سالی فریاد کشید که چرا به جای همراهی او برای رفتن به شرکت، دارد با تلفن صحبت می‌کند. ساعتی بعد، سالی لباس‌های هیو را از خشکشویی گرفت، برخی از کارهای دیگرش را انجام داد و تصمیم گرفت غذای مورد علاقه‌ی شوهرش را برای شام آماده کند. آن‌ها از شروع زندگی مشترکشان توافق کرده بودند که هیو بیرون از خانه کار کند و سالی امور خانه را بر عهده بگیرد، و سالی خیال می‌کرد اگر بتواند فضای خانه را دوست‌داشتنی و دلنشین کند، بدرفتاری هیو متوقف خواهد شد.

تحلیل

سالی بدرفتاری شوهرش را تقویت می‌کرد. هیو در واکنش به خشم و بدرفتاری‌اش، می‌دید که کارهایش انجام می‌شوند و شام دلخواهش آماده می‌شود. پس چرا می‌بایست رفتارش را در مقابل سالی تغییر می‌داد در حالی که واکنش سالی نسبت به بدرفتاری او مثبت بود؟ این پیامدهای رفتار هستند که بر آن تأثیر می‌گذارند. پیامدهای هر

رفتاری امکان تکرار یا متوقف شدن آن را مشخص می‌کند. وقتی هیو با سالی بدرفتاری می‌کند و واکنش سالی نیز مثبت و خوب است، او دارد به هیو آموزش می‌دهد که به بدرفتاری ادامه دهد. اما اگر سالی به هیو نشان بدهد فقط در صورتی با او مهربان است و به کارها رسیدگی می‌کند که او نیز باید ملاحظه‌گر و مهربان باشد، این الگوی رفتاری بیشتر احتمال دارد که رفتار هیو را تغییر دهد.

البته، بدرفتاری بین همسران مشکلی پیچیده است، و چون سالی با هیو مهربان بود، هیو شروع به بدرفتاری با او نکرد. به احتمال زیاد در زمان کودکی با هیو بدرفتاری شده بود (بیشتر کسانی که بدرفتاری می‌کنند، خودشان قربانیان بدرفتاری هستند). البته در اینجا مشکل این است که سالی با هیو به گونه‌ای رفتار می‌کند که هیو احساس می‌کند بدرفتاری‌اش با سالی درست است؛ سالی حتی علی‌رغم بدرفتاری هیو، نیازهای او را نیز برطرف می‌کند. در مجموع، ما به دیگران آموزش می دهیم که چطور با ما رفتار کنند. سالی با تحمل و حتی تقویت بدرفتاری هیو، این پیام را به او می‌دهد که چنین رفتاری درست است. وقتش است که او این دور باطل را تغییر دهد.

کاروین یکی از بیماران ما بود که به این باور سمی اعتقاد داشت. هر وقت زنش از او عصبانی می‌شد، کاروین برایش گل می‌خرید. او امیدوار بود که با این رفتار، زنش خوش‌خلق شود. در عوض، او با این کار همسرش را تشویق می‌کرد حتی بیشتر عصبانی شود. رفتارهای اشخاصی را که می‌خواهید تغییر دهید یا حذف کنید، تقویت نکنید.

هدف شما باید تضعیف رفتار اهانت‌آمیز هر کسی باشد.

اغلب، ما اشخاصی را می‌بینیم که به نظر می‌رسد در موقعیت‌های کاری نامناسبی گیر کرده‌اند، که کارفرمایان یا ناظران با آن‌ها بدرفتاری می‌کنند و آن‌ها می‌ترسند از خودشان دفاع کنند. در بسیاری از موارد، تحمل بدرفتاری بهای بسیار بالایی است که برای امنیت شغلی‌مان می‌پردازیم. اگر در چنین موقعیتی هستید و نمی‌توانید مشکل را برطرف کنید، بهتر است در جستجوی شغل دیگری باشید. البته وقتی یافتن شغلی دیگر دشوار است، کاربرد توصیه‌ی ما سخت می‌شود؛ اما اگر موقعیت از کنترل خارج شده است، باید تصمیم بگیرید که به خودتان اهمیت دهید. (خوشبختانه، این روزها قوانین منع آزار تصویب شده است. این قانون از کارمندان حمایت می‌کند و ممکن است کمی تصمیم‌گیری را برای شما راحت‌تر کند.)

برخی از ناخوشایندترین موارد شامل زنانی مانند سالی است که در ازدواج‌های بهره‌کشانه گرفتار می‌شوند. بیشتر آن‌ها به دلیل باورهای مذهبی یا مشکلات مالی چنین بدرفتاری‌هایی را تحمل می‌کنند و در زندگی زناشویی باقی می‌مانند. هر قدر هم آن‌ها عشق و مهربانی به شوهرشان نشان می‌دهند، پایانی برای رفتارهای آزاردهنده‌ی آقا وجود ندارد. (وقتی با خشونت‌های جسمانی خانوادگی در کارمان مواجه می‌شویم، اغلب با پلیس و دیگر نهادهای اجتماعی یا اقوام با نفوذی که می‌توانند به چنین رفتارهایی پایان دهند، تماس می‌گیریم. هیچ کس شایسته‌ی بدرفتاری نیست).

ما مهربانی را در ارتباطات تشویق می‌کنیم، اما نه در پاسخ به بدرفتاری. آلن آلدا، هنرپیشه، به خوبی این مطلب را بیان کرده است: «با دیگران منصفانه رفتار کن، اما بر این موضوع که آن‌ها نیز با تو منصفانه رفتار کنند، اصرار بورز.»

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«من نباید اجازه دهم کسی با من بدرفتاری کند.»

«اگر طرز رفتار دیگران را با خودم دوست ندارم، باید بیاموزم که خیلی صریح و بی‌پرده به آن‌ها بگویم.»

«من رفتار نامهربانانه‌ی دیگران را تقویت نمی‌کنم.»

«اینکه از دیگران بخواهی با تو با ادب و نزاکت رفتار کنند، خواسته‌ای به جا است.»

«اگر کسی با من بدرفتاری کند، به او لبخند نمی‌زنم و وانمود نمی‌کنم رفتارش درست است.»

باور مثبت مخالف این باور

باید به نامهربانی پاسخی شدید بدهی؛

اجازه نده هیچ کس با تو بدرفتاری کند.

فکر سمی شماره‌ی ۶

آنچه را شاید باعث رنجش دیگران شود، نگو

بیلی به عنوان فردی با «مشکل نگرش» در سرکار توصیف می‌شد. او اغلب با مشتریان خشن برخورد می‌کرد، با زیردستانش به تندی حرف می‌زد و در جلسات فروش، پرخاشگرانه رفتار می‌کرد. پشت سر او، همه درباره‌ی رفتارش صحبت می‌کردند، اما هیچ کس هیچ حرفی به بیلی نمی‌زد، چون آنان نمی‌خواستند احساساتش را جریحه‌دار کنند. در زیر همه‌ی این‌ها، او مرد بسیار خوبی در نظر گرفته می‌شد. اگر کسی دست به خطر می‌زد و او را می‌رنجاند، این احتمال وجود داشت که خودش را اصلاح کند، اما هیچ کس نمی‌خواست با اشاره به رفتار نامناسب بیلی باعث ناراحتی او شود. عاقبت، رفتار اهانت‌آمیز بیلی به بهای از دست دادن شغلش تمام شد.

تحلیل

راستش را بخواهید، «جریحه‌دار کردن احساسات کسی» غیرممکن است. شاید ما اجازه دهیم کلمات دیگران به ما آسیب بزنند، اما مجبور نیستیم با حرف‌هایی که به ما می‌زنند ناراحت شویم، حتی اگر از آنچه

می‌گویند متنفر باشیم. اما اشخاص کمی رک و بی‌پرده سخن می‌گویند. بیشتر اوقات، مردم در گرفتاری‌ها و مشکلاتشان غوطه‌ورند چون هیچ کس اهمیتی نمی‌دهد یا جرأت ندارد به آن‌ها بگویند چه کاری درست است. تبلیغات تلویزیونی نیز اغلب پیام‌ها را به طور غیرمستقیم مطرح می‌کنند تا بازخورد بگیرند - شامپوها و دهان‌شوی‌ها را در مکان‌های خاص قرار می‌دهند، امیدوارند که بینندگان پیامشان را درک کنند. اما آیا معقول‌تر نیست که چنین موضوعاتی را مدبرانه اما به طور مستقیم با مردم در میان بگذارند؟

اگر مردم از موضوعی ناراحت شوند، ترجیح می‌دهند چیزی نشنوند، آن را برطرف می‌کنند و حداقل فرصتی دارند که تغییراتی سازنده ایجاد کنند. به یاد داشته باشید شما می‌توانید با چوب و سنگ به دیگران آسیب بزنید، اما خودِ آن‌ها با کلمات شما به خودشان آسیب می‌رسانند. گفته‌ای قدیمی می‌گوید: «گاهی برای مهربان بودن باید بی‌رحم بود.» صد در صد درست است. بین تلاش عمدی برای نابود کردن کسی و حملات کینه‌جویانه، تفاوت زیادی وجود دارد. با جستجو برای تحقیرها و سرزنش‌های قابل تصور مخرب، و با جلب توجه مدبرانه به سوی حوادث و حقایق یا موقعیت‌ها است که آن‌ها می‌توانند اصلاح شوند.

برت لباس رسمی قدیمی‌اش را به زور بر تنش کرد و از همسرش پرسید چطور به نظر می‌رسد. همسرش گستاخانه گفت: «یا وزنت را کم کن یا بده لباست را اندازه‌ی هیکلت کنند.» برت که بیست کیلو اضافه وزن پیدا کرده بود، از حرف‌های همسرش آزرده شد. شاید دلش

می‌خواست او دروغ بگوید، اما دروغ چه فایده‌ای داشت؟ ما جملات بی‌ادبانه و نسنجیده را برای کمک کردن پیشنهاد نمی‌کنیم. شما می‌توانید مدبرانه، باتدبیر، بصیرانه و در عین حال صادقانه صحبت کنید. از این رو، همسر برت می‌توانست بگوید: «عزیزم، به نظرم کمی برایت تنگ شده. باید بدهی کمی گشادش کنند.»

یکی از همکارانمان نمی‌دانست چرا دو تا از دستیارانش هرگز از او نمی‌خواهند با هم ناهار بخورند. ما بی‌پرده به او گفتیم: «آن‌ها آداب غذا خوردنت را دوست ندارند، به ویژه این حقیقت که با دهان باز غذا را می‌جوی.» او شیوه‌ی غذا خوردنش را اصلاح کرد و دیگر مجبور نبود به تنهایی غذا بخورد.

یک روش فوق‌العاده برای انتقاد کردن، «فن ساندویچی» نام دارد که بدین طریق شما هر نوع بازخورد منفی را با اظهاری مثبت همراه می‌کنید و سپس آن را با یک نظر مثبت همسان به پایان می‌رسانید. عبارت انتقادی‌تان را به صورت حمله‌ی مستقیم به کار نبرید: «این جوجه‌کباب سفت و شور است؛ تو به راستی آشپزی بلد نیستی!» در عوض بگویید: «می‌بینم که خیلی برای درست کردن این غذا تلاش کرده‌ای. من جوجه‌کباب را خیلی شور دوست ندارم، اما سیب‌زمینی‌ها و مخلفاتش خوش‌مزه بود.»

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«آنچه می‌گویی از طرز گفتنت کم‌اهمیت‌تر است.»

«اگر خیال کنم موضوعی مهم است آن را بیان می‌کنم، حتی اگر دیگران اعتراض کنند.»

«تا وقتی بازخورد یا اظهارنظر صادقانه‌ای بدهی که سازنده است، خوب است.»

«گاهی ضروری است برای اینکه به کسی کمک کنی، کمی او را برنجانی.»

«بیشتر اوقات رک و بی‌پرده سخن گفتن از گوشه و کنایه بهتر است.»

باور مثبت مخالف این باور

اگر بیان مطالبی مهم است، آن را بگو، اما مدبرانه.

فکر سمی شماره‌ی ۷

هدفت باید کمال باشد

هنری به سختی کار می‌کرد و سعی داشت به رؤسایش ثابت کند که کارش بی‌نظیر است. در واقع، اولویت‌هایش به گونه‌ای بود که کارش را از هر کسی و هر چیزی مهم‌تر می‌دانست. این به بهای دو ازدواج ناموفق تمام شده بود، اما او هنوز باور داشت که باید صد درصد وقتش را در محل کار سپری کند. او در کار چند ترفیع و پاداش دریافت کرده بود، اما علی‌رغم فداکاری‌اش، یکی از اولین کسانی بود که در تصمیم‌گیری شرکت برای کاهش نیروی انسانی، اخراج شد. همکارانش در حضور هنری ناراحت بودند و برخی از سرپرستان از طرف او احساس تهدید می‌کردند. به علاوه، ناکامی او جهت کسب آرامش در طول سال‌ها به نظر می‌رسید که باعث مشکلاتی جسمانی برایش شده است که پزشکان آن را مربوط به فشار روانی می‌دانستند.

تحلیل

هنری و بیشتر اشخاص مثل او که سعی می‌کنند همیشه صد درصد باشند، واقع‌بین نیستند. آن‌ها از خودشان توقع کمال را دارند و درک

نمی‌کنند که چیزهای کمی کامل است و هیچ شخصی کامل نیست. توقع کامل بودن – یعنی اینکه خودتان را با معیارهایی ناممکن بسنجید – می‌تواند به مسیر مخربی از منفی‌اندیشی منجر شود که اغلب به نارضایتی، ایراد گرفتن از خود، آزردگی و نگرش «چرا مرا به زحمت می‌اندازید» می‌انجامد. اگر مثل هنری به خودتان فشار بیاورید که بدون نقص عمل کنید، ممکن است متوجه شوید که تلاش‌هایتان بی‌حاصل است. وقتی به خودتان فشار می‌آورید که توقعات غیرواقع‌بینانه را برطرف کنید، دچار فشار روانی، اضطراب، غیبت از کار و فرسودگی بی‌جهت می‌شوید. در واقع، کمال‌گرایی اغلب رقابت ناسالم را تشویق می‌کند و ممکن است حتی رفتاری غیراخلاقی (تقلب در امتحان، بی‌ارزش کردن کار دیگری، ادعای دروغ در زمینه‌ی برخورداری از مهارتی شغلی) را موجب شود.

بعد از اینکه پذیرفتید چقدر معیارتان از کمال‌گرایی غیرواقع‌بینانه است، بیاموزید که به خودتان اجازه دهید در هر لحظه از روز با سرعت تمام تلاش نکنید. در عوض، تلاش کنید شایسته باشید. تمام سعی خود را به کار گیرید. درک کنید روزهایی وجود دارند که احساس مریضی می‌کنید، با مشکلی شخصی دست به گریبانید، یا متوجه می‌شوید کاری که در حال انجامش هستید چندان هم مهم نیست. وقتی از فشار کمال‌گرایی رها شوید، از کار لذت بیشتری خواهید برد و نتیجه خوب یا شاید عالی شود. در واقع، وقتی توقعاتتان از حد کمال پایین‌تر بیاید، شما اغلب رضایت زیادی از کار خواهید داشت.

به عنوان مثال، بعد از اینکه آرتور مدت دو هفته از وقتش را صرف نقاشی اتاقش کرد، کارش از آنچه کامل به حساب می‌آید خیلی فاصله داشت، اما بی‌شک قابل قبول بود. به علاوه، آرتور از این فرایند و نتیجه خیلی لذت می‌برد. هنری می‌توانست از آرتور درس ارزشمندی درباره‌ی تفاوت بین ناکامی در تلاش برای کمال و رضایت رسیدن به عالی بودن، بیاموزد.

هنری همچنین نیاز دارد بیاموزد که چطور برای کسب آرامش وقت در نظر بگیرد – اوقات فراغت، تفریح، و سرگرمی – زمانی خارج از روز کاری تا مفید بودن و عملکردش را در کار افزایش دهد.

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی یک که می‌گوید «تفریح و سرگرمی وقت تلف کردن است» مرتبط است.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«کمال‌گرایی اغلب به ناکامی و ناامیدی منجر می‌شود.»

«برخی چیزها تنها لازم است به اندازه‌ی کافی خوب باشند.»

«اگر هدف خیلی بالا را در نظر بگیری، به آن نمی‌رسی.»

«لذت ناشی از انجام کار از نتیجه‌ی کار مهم‌تر است.»

«همیشه مجبور نیستم تمام تلاشم را بکنم.»

باور مثبت مخالف این باور

به جای کمال‌گرایی در جستجوی عالی بودن باش.

فکر سمی شماره‌ی ۸

بگو «نه» - اگر به آن‌ها رو بدهی، سوارت می‌شوند

هر وقت بچه‌های لیزا از او اجازه می‌خواستند تا کاری انجام دهند، جواب همیشگی مادرشان «نه» بود. وقتی شوهرش از او خواهشی می‌کرد، لیزا اغلب امتناع می‌کرد. در محل کار هم چون همیشه «نه» می‌گفت، تا حدودی هیچ کس او را دوست نداشت.

لیزا درک نمی‌کرد که برای چنین نگرشی چه بهای سنگینی می‌دهد. احساس می‌کرد که در واقع هیچ کس از او خوشش نمی‌آید. بعد از اینکه شوهرش او را تهدید به طلاق کرد، این خانم برای درمان مراجعه کرد.

تحلیل

اشخاص قاطع می‌دانند چطور از درخواست‌های نامعقول امتناع کنند، چطور به خواسته‌های افراطی دیگران «نه» بگویند، و چطور از حقوقشان دفاع کنند. در واقع، وقتی فروشنده‌ای به دست و پای شما می‌پیچد، توانایی «نه» گفتن مهارتی مهم است، اما در تعامل با کسانی که دوستشان داریم، پیامدها خیلی متفاوت هستند. «نه» گفتن به

اشخاصی که با آنان ارتباط صمیمانه دارید، مخرب است مگر اینکه دلیل خوبی داشته باشید.

والدین اغلب با گفتن «نه» به بچه‌هایشان، بدترین اشتباه را مرتکب می‌شوند درحالی‌که جواب مثبت دادن یا حداقل گفتگو با کودک، به نفع همه است. به عنوان مثال، پم شانزده ساله، خیلی دلش می‌خواست مسابقه‌ی فوتبال مدرسه را که در آن دوستش در پست هافبک بازی می‌کرد، ببیند. مسابقه طبق برنامه در ساعت پنج بعدازظهر شروع می‌شد.

پدر پم به او اجازه نداد به تماشای مسابقه برود چون می‌خواست کل اعضای خانواده قبل از ساعت شش برای شام در خانه باشند. در نهایت، پم با عصبانیت از خانه بیرون رفت، شام نخورد، کل خانواده‌اش را ناراحت کرد و خودش هم ناراحت و آشفته شد. چقدر بهتر بود اگر پدرش درک می‌کرد که این بازی تا چه حد برای پم مهم است و به او اجازه‌ی رفتن به مسابقه را می‌داد.

ما خانواده‌های آشفته‌ی زیادی مانند خانواده‌ی لیزا را دیده‌ایم که مشکل اصلی به والدی «نه‌گو» برمی‌گشت که خیال می‌کرد تربیت خوب یعنی اینکه امتیازهای خیلی کمی بدهیم و به ندرت توجه و احساس نشان دهیم. «نه» گفتن بدون دلیل معتبر، تنها باعث رنجش می‌شود. نه گفتن مطلق اغلب به عنوان طرد کردن جلوه می‌کند. این بدان معنا نیست که شما باید هر کاری را که محبوبتان از شما می‌خواهد انجام دهید. اگر شما دلیل موجهی برای نپذیرفتن انجام کاری دارید، آن را بگویید.

چرا در ارتباطات صمیمانه سازگارانه برخورد نکنیم؟ چه اشکالی دارد در قبال هر کاری که انجامش امکان‌پذیر است، بله بگوییم؟ اگر یکی از عزیزانتان گفت «می‌شود لطفی به من بکنی؟»، سعی کنید با «بله، چه کاری می‌توانم برایت انجام بدهم؟» پاسخ دهید.

«نه» گفتن، هر چیزی به همراه دارد به جز عشق، توجه و صمیمیت. پرسیدن «چه کاری می‌توانم برایت انجام دهم؟» بد نیست، اما بهترین جواب، پاسخی مثبت و تأییدی است. اگر درخواستی غیرمعقول یا نامناسب است، می‌توانید با هم گفتگو کنید. «خوشحال می‌شوم که لباس‌هایت را از خشکشویی بگیرم و دیوید را برای تمرین فوتبال ببرم، اما متأسفانه من تا قبل از ساعت هفت سرکارم هستم.»

آیا هیچ محدودیتی وجود ندارد؟ آیا باید هرآنچه را عضوی از خانواده از شما می‌خواهد اجابت کنید؟ البته ما چنین پیشنهادی نمی‌کنیم. شما باید به زمان و نیازهای خودتان نیز اهمیت دهید. اعضای خانواده‌تان هم باید بیاموزند که نمی‌توانند با توقع داشتن از شما که همه‌ی خواسته‌هایشان را اجابت کنید، پا را از گلیم خود فراتر بگذارند. در اینجا تعادل مهم است. شما مجبور نیستید هرآنچه می‌خواهند به آن‌ها بدهید، اما باید به نه گفتن‌های خودکارتان «نه» بگویید. برخی از درخواست‌های آنان ممکن است برای شما خیلی سودمند باشند: «هی پدر، بیا گرگم به هوا بازی کنیم!»، «مامان، می‌توانی برای کلاس نمایش به مدرسه بیایی؟»، «عزیزم، اگر ماشین را از گاراژ بیرون بیاوری، برای ناهار به اسکله می‌برمت.»

خلاصه اینکه دنبال دلایلی بگردید تا به کسانی که دوستشان دارید «بله» بگویید. بیشتر اوقات جواب منفی دادن فقط درهای شادمانی را بر روی‌تان می‌بندد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«رد کردن خواسته‌های نامعقول خوب است، اما نـه گفـتن بـدون دلیـل منطقی، احمقانه است.»

«اگر «نه» می‌گویم، بهتر است دلایلم را به روشنی مطرح کنم.»

«موافقت و تأیید بیشتر از امتناع و رد کـردن بـرای ارتباطاتـت سـودمند هستند.»

«وقتی از انجام درخواست کسی سرباز می‌زنی، رفتارت اغلـب بـه عنـوان شکلی از طردشدگی جلوه می‌کند.»

باور مثبت مخالف این باور

اگر برای ارتباطی ارزش قایل هستی، تا می‌توانی جواب مثبت بده.

فکر سمی شماره‌ی ۹

اتمام حجت به جر و بحث پایان می‌دهد

فِرِد خیال می‌کرد تعیین شرط و شروط نشانه‌ی هوشمندی است. یکی از تکیه کلام‌های مورد علاقه‌اش این بود: «یا با من یا بدون من.» او شخصی دوست‌داشتنی نبود. در گرماگرم مذاکرات کاری، اغلب می‌گفت: «تا ساعت چهار بعدازظهر فردا باید اینجا باشی، وگرنه معامله باطل است.» هرچند از طریق توپ و تشر موفقیت‌هایی به دست می‌آورد، ضررهایی که نصیبش می‌شد بیشتر بود. بزرگ‌ترین ناکامی‌اش زمانی بود که نامزدش نامزدی‌شان را فسخ کرد چون فِرِد بر سر یک عدم توافق جزیی با او اتمام حجت کرده بود. وقتی نامزدش گفت دوست دارد آخرهفته را با عمه‌ی مورد علاقه‌اش بگذراند که از خارج به دیدنش می‌آید، مورد اعتراض فرد قرار گرفت. او گفت: «انتخاب کن، یا آخر هفته را با من می‌مانی یا ازدواج کردن را فراموش کن.» نامزدش هم حلقه‌ی نامزدی را به آقا برگرداند و ارتباطش را با او قطع کرد.

تحلیل

اعمال فشار، خشونت، تهدید، توپ و تشر و اتمام حجت، ممکن است بین دشمنان در حالتی جنگی مفید باشد: «تا فردا فرصت دارید سربازانتان را عقب ببرید وگرنه ما با نیروی هوایی‌مان پاسخ خواهیم داد!» اتمام حجت در اصل ارتباط «این کار را انجام بده، وگرنه» است. استفاده از فشار، تهدید، خشونت و توپ و تشر، روش‌های ضروری در جنگ هستند. در واقع این مخالف مصالحه، گفتگو، همدلی و درک متقابل است که از مؤلفه‌های هر تبادل کاملی به حساب می‌آید.

در هر ارتباطی اگر احترام، ملاحظه، محبت یا عشق که از عناصر اصلی هستند وجود نداشته باشد، رابطه به بازی قدرت تبدیل می‌شود. اشخاصی که در ارتباطات بین فردی از اتمام حجت استفاده می‌کنند، جهالت یا ضعف خود را نشان می‌دهند.

روش‌های نظامی قوی در محیط کار یا خانه جایگاهی ندارد. کارفرمایانی که از اتمام حجت استفاده می‌کنند، اغلب مورد تنفر هستند و هرگونه همکاری و مساعدتی هم که دریافت کنند، به احتمال زیاد موقت و مصنوعی است. احتمال کاهش تولید و حتی خرابکاری نیز هست. به عنوان مثال، یکی از بیماران ما می‌گفت: «وقتی رئیسم گفت باید تا ساعت دو گزارشم را به او تحویل دهم، وگرنه...! من آن قدر عصبانی شدم که تصمیم گرفتم حالش را بگیرم. بنابراین ساعت یک و نیم خودم را به مریضی زدم و به خانه رفتم. روز بعد کار را به او تحویل دادم و او نتوانست مرا اخراج کند چون تقصیر من نبود. آخر معلوم بود که من در آن زمان خیلی مریض بودم!»

توپ و تشر، عشق و وفاداری به وجود نمی‌آورد. در واقع چنین روش‌هایی باعث ایجاد فاصله و شاید حتی احساس غریبگی و رنجش و آزردگی می‌شود. بنابراین وقتی والدین و بچه‌ها یا همسران از این روش‌ها استفاده می‌کنند، مایه‌ی تأسف است. والدین سارا از او توقع داشتند که بدون استثنا آخر هفته‌ها را تا نیمه شب در خانه باشد. در یکی از آخر هفته‌ها، اتومبیل او در جاده خراب شد و نتوانست قبل از ساعت دوازده در خانه باشد. وقتی او و دوستش هال نتوانستند اتومبیل را تعمیر کنند، سارا به والدینش تلفن کرد تا برای آن‌ها توضیح دهد و بگوید که پدر هال بعد از اینکه اتومبیل را به یک تعمیرگاه بردند، او را به خانه خواهد رساند. واکنش پدر سارا به داستانی که او تعریف کرده بود، این بود: «به مدت یک ماه حق نداری بیرون بروی! تو باید تا نیمه شب در خانه باشی وگرنه...! هیچ استثنایی وجود ندارد!»

دوباره می‌گویم: اگر قرار باشد اتمام حجتی مطرح شود، باید در میدان جنگ، در مذاکرات تجاری بسیار دشوار، یا به ناچار در رویارویی با فردی نامعقول یا کله‌شق باشد. اما تصور اینکه این نوع رفتار جایگاهی در ارتباطات پیشرونده دارد، شبیه اشتباه گرفتن همسایه‌ای قلدر با دوستی مورد اعتماد است.

اشخاص عاقل امر و نهی نمی‌کنند، اتمام حجت نمی‌کنند یا به دیگران نمی‌گویند چه کاری انجام دهند. آن‌ها درخواست‌هایشان را مطرح می‌کنند و احساساتشان را در میان می‌گذارند. در واقع گفتن اینکه «اگر این کار را بکنی یا نکنی، خیلی ناراحت می‌شوم»، به طور معمول سمی نیست. اگر گیرنده‌ی پیام بگوید که اهمیتی به احساسات

شما نمی‌دهد، ادامه‌ی صحبت یا حتی ارتباط، دیگر معنایی ندارد. در هر حال اتمام حجت، در بلندمدت شما را به اهدافتان نمی‌رساند. شما بهتر است چهارچوبی ذهنی را در نظر بگیرید که در آن مایلید مصالحه و گفتگو کنید. هر وقت از خشونت و تهدید استفاده کنید، به احتمال زیاد در نهایت بازنده هستید. گفتگو و مصالحه کارایی بیشتری دارد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«اتمام حجت روشی مطمئن برای تخریب ارتباط است.»

«تهدید و اتمام حجت تنها شرایط گفتگو را از بین می‌برد.»

«بهتر است خواسته‌ها و تقاضاهایم را بدون اینکه یقه‌ی کسی را بگیرم، مطرح کنم.»

«حتی اگر دیگران به اتمام حجتم توجه کنند، اغلب آزرده می‌شوند و به نحوی تلافی می‌کنند.»

«مردم حق دارند مطابق میل خودشان رفتار کنند، حتی اگر من از رفتارشان خوشم نیاید.»

«بچه‌هایم به دنیا نیامده‌اند که طبق معیارهای من زندگی کنند.»

باور مثبت مخالف این باور

گفتگو و مذاکره به جر و بحث پایان می‌دهد.

فکر سمی شماره‌ی ۱۰

صداقت مطلق، بهترین روش است

ماروین باور داشت که صداقت و روراست بودن مطلق، بهترین روش رفتار با همسرش است. او هر چیزی را درباره‌ی خودش آشکار می‌کرد، هیچ احساسی را از همسرش پنهان نمی‌کرد و حتی درونی‌ترین افکارش را با او در میان می‌گذاشت. سرزنش‌های مکرر و نامحدود ماروین از او، به شکل بی‌رحمانه‌ای مطرح می‌شد. در واقع، در راستگویی وسواس گونه‌اش چیزی خصمانه وجود داشت. عاقبت همسر ماروین به قدری از حرف‌های آسیب‌زای او ناراحت و دلسرد شد که طلاق گرفت.

تحلیل

ماروین به افشاگری نامحدودش به عنوان صداقت مطلق، باور داشت. ما بیماران زیادی مانند ماروین را دیده‌ایم که خیال می‌کنند ارتباطات صمیمانه زمانی رشد می‌یابد که زن و شوهر به هیچ وجه چیزی را از هم پنهان نکنند. هدف، روراست بودن کامل و مطلق است. همان طور که ماریت به ما گفت: «من همه چیز را به هارولد می‌گویم؛ من هرگز هیچ چیزی را از او پنهان نمی‌کنم. او از درونی‌ترین افکار و احساسات

و تخیلات من آگاه است و از هر کاری که تاکنون انجام داده‌ام خبر دارد.»

نکته‌ی موجود در این فکر سمی، در کلمه‌ی «مطلق» نهفته است، نه در صداقت. ارتباطات کمی هست که در آن می‌توان شرایطی را که فرد هیچ چیزی را مخفی نگه نمی‌دارد و تا حدودی هر چیزی را مطرح می‌کند، تحمل کرد. در واقع وجود روش‌های مدبرانه و توأم با درایت حکم می‌کند که مسایل معینی مطرح نشود و حقایق خاصی ناگفته بمانند. گفتن حقایق غیرضروری، ناشی از فضولی، بی‌فایده و ناراحت‌کننده، می‌تواند مهلک باشد. تا حدودی همان قدر که دروغ‌های وقیحانه دردناک است، بیان نابه‌جای حقیقت نیز می‌تواند عذاب‌آور باشد. در واقع، راستگویان وسواسی به احساسات دیگران ذره‌ای احترام نمی‌گذارند. (به هر حال تحت شرایطی که در فکر سمی شماره‌ی شش ذکر شد: **آنچه را شاید باعث رنجش دیگران شود، نگو**، حقیقت بی‌پرده و محض ممکن است مفید باشد.)

درمانگرِ مارج به او توصیه کرد که حرف دلش را بزند و به همسرش درباره‌ی ارتباطی که چهار سال پیش داشته است، بگوید. عجب توصیه‌ی احمقانه‌ای! گذشته‌ها گذشته است. متأسفانه مارج به توصیه‌ی درمانگرش عمل کرد و پیش همسرش اعتراف کرد و همسرش هم از او طلاق گرفت.

در کارهای درمانی ما نمونه‌هایی از رفتارهای توأم با بی‌ادبی و بی‌نزاکتی محض به بهانه‌ی صداقت، خیلی متداول است. زاک نمونه‌ای از این گونه اشخاص است. او اغلب بین همسرش و زنان دیگر

مقایسه‌هایی خوارکننده می‌کرد. هر وقت درباره‌ی رفتارش سؤال می‌شد، می‌گفت: «فقط صادقانه حرفم را زدم.» هوارد هم به همین شکل خودش را به عنوان «آدمی رک» توصیف می‌کرد که به بیان مسایل همان طور که هستند، می‌بالید. پیشینه‌ی کاری‌اش نشان می‌داد که او به دلیل وجود اشخاصی که کم استعدادتر بودند اما مدبرانه‌تر عمل می‌کردند، ترفیع شغلی‌اش را از دست می‌داد و اینکه او از شغل‌های زیادی اخراج شده بود که کل آینده‌ی شغلی‌اش را تهدید می‌کرد.

نکته‌ی اصلی در این باور نادرست این است که صداقت در واقع فضیلت است و بدون راستی و درستی، ما پایه‌ای برای ارتباطات قابل اعتماد نداریم. با این حال در هر چیزی، حتی صداقت، می‌توان افراطی عمل کرد. فضیلت راستی و صداقت را نباید اغراق‌آمیز جلوه داد، اما اگر در آن افراط شود یا به هر گونه‌ای نامناسب بیان شود، متأسفانه پیامدهای ناگواری در پی خواهد داشت.

آزمون ساده‌ای در اینجا مطرح می‌شود. از خودتان بپرسید: آیا بیان حقیقت محض و مسلم به راستی کمکی خواهد کرد؟ اگر چنین است، به حقیقت‌گویی ادامه دهید و در غیر این صورت، موضوع را ناگفته بگذارید. بنابراین وقتی نامزد ایوون از او پرسید که در گذشته با چند نفر تعامل داشته است، او با صداقت کامل پاسخ داد: «مطمئن نیستم، اما حدود شصت-هفتاد تایی بودند.» از این رو نامزدش ارتباطش را با او قطع کرد و ایوون در غم و اندوه فرو رفت. شاید عاقلانه‌تر این بود که به سادگی می‌گفت: «بیا به جای اینکه درباره‌ی گذشته حرف بزنیم،

روی ارتباط خودمان تمرکز کنیم.» و می‌توانست با این عبارت که «درضمن من از نظر روحی و جسمی سالم هستم و می‌خواهم با تو زندگی جدیدی را شروع کنم»، حرفش را به پایان برساند.

بی‌زحمت درک کنید که پادزهر این فکر سمی، «عدم صداقت بهترین روش است» نیست. ما داریم تنها درباره‌ی صداقت کامل و محض استدلال می‌کنیم و تأکید داریم که روش مدبرانه و هوشمندانه نقش مهمی در تعاملات روزمره‌مان بازی می‌کند. این ممکن است تا حدودی عجیب به نظر برسد که لازم است این نکته را مورد تأکید قرار دهیم. اما به باید داشته باشید که افکار سمی مطرح در این کتاب برگرفته از اشخاصی است که ما در درمان با آن‌ها روبه‌رو شده‌ایم و بیشتر آن‌ها این نظریه را مطرح می‌کردند که صداقت کامل در واقع نوعی فضیلت است. ما حتی شنیده‌ایم که اشخاص استدلال می‌کنند رفتار مدبرانه هم‌معنا با فریبکاری است و آن را مایه‌ی تأسف می‌دانند!

وسواس در راستگویی به اندازه‌ی وسواس در دروغگویی آسیب‌زا نیست، اما اغلب می‌تواند مخرب باشد. آنچه «دروغ مصلحتی» نامیده می‌شود، تنها زمانی بهترین کارایی را دارد که حقیقت ممکن است آسیب‌زا باشد. از این رو، وقتی سلیا ۷۲ ساله، بعد از پنجاه سال زندگی مشترک شوهرش را از دست داد و به تنها پسرش گفت «من زن خیلی خوبی بودم، این طور نیست؟»، او جواب داد: «شک ندارم.» او محرمانه به ما گفت که مادرش در سراسر زندگی مشترکش رفتاری خودخواهانه داشته و همیشه نسبت به شوهرش بدخلق و انتقادی رفتار می‌کرده است. اما این پسر با گفته‌ی مادرش به این بهانه که می‌خواهد صادق

باشد مخالفت نکرد و نگفت که معتقد است او خیلی خودخواه و ایرادگیر است و بی‌خودی خودش را زن خیلی خوبی در نظر می‌گیرد. او دروغی مصلحتی گفت و مادرش را از آسیبی غیرضروری دور کرد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«صداقت بیشتر اوقات، اما نه همیشه، بهترین روش است.»

«چیزی به عنوان صداقت افراطی یا وسواسی وجود دارد.»

«نوع نادرستی از صداقت می‌تواند مخرب باشد.»

«صداقت محض به اندازه‌ی دروغگویی وقیحانه بد است.»

«هیچ کس نباید تمام زوایای خصوصی زندگی‌ام را بداند. من مستحق مقداری حریم خصوصی هستم!»

«صداقتی که به دیگران آسیب بزند، فضیلت نیست.»

باور مثبت مخالف این باور

عشق بهترین روش است، نه صداقت مطلق.

فکر سمی شماره‌ی ۱۱

باید در قبال اقوام یا دوستان بی‌ملاحظه سکوت اختیار کرد

بنی هر کسی را که ناراحتش می‌کرد، به کلی نادیده می‌گرفت. گاهی او هفته‌ها حتی یک کلمه هم با همسرش حرف نمی‌زد و اگر بچه‌هایش بدرفتاری می‌کردند، در قبال آن‌ها نیز سکوت اختیار می‌کرد. فضای حاکم بر خانه اغلب درست به اندازه‌ی گورستان گرم و دوستانه و راحت بود. در هر زمان حداقل نیم دو جین آدم وجود داشتند که او با آن‌ها صحبت نمی‌کرد. اگر اشخاصی که بنی در قبالشان سکوت اختیار کرده بود به او نزدیک می‌شدند، او فقط به آن‌ها خیره می‌شد و راهش را می‌کشید و می‌رفت. او متأهل بود و چهار بار طلاق گرفته بود. و عاقبت هم در تنهایی مرد.

تحلیل

کناره‌گیری از کسی و صحبت نکردن با او، شکلی از تنبیه است. «به تو نشان می‌دهم!»، «درس عبرتی برایت خواهد شد.» به هر حال موضوع مهم و تکراری در سراسر این کتاب این است که روش‌های تنبیهی به ندرت سودمند است. قدر مسلم کناره‌گیری از شخص کسل‌کننده‌ای که اهمیت چندانی در زندگی‌تان ندارد، معقول است. اما در مورد

کسانی که نقش مهمی در زندگی‌تان دارند، به ویژه اشخاصی که دوستشان دارید، کناره‌گیری هیچ فایده‌ای ندارد.

بنی فرقی قایل نمی‌شد؛ او همه را به یک چشم می‌دید و رفتارش با اشخاصی که برایش مهم بودند – به ویژه کسانی که دوستشان داشت – هیچ مشکلی را برطرف نمی‌کرد. در واقع رفتار بنی– نادیده گرفتن هر کسی که او را ناراحت می‌کرد – امکان اولیه برای ارتباطات محبت‌آمیز با همسر و بچه‌هایش راتخریب می‌کرد، حالا کاری به دیگران نداریم. با چنین کاری، او آزردگی‌اش را تشدید می‌کرد. اخم کردن و سکوت کردن ممکن است احساس بی‌کفایتی شخصی را بروز دهد. رفتار بنی که هرگز در ارتباطات با مشکلات روبه‌رو نمی‌شد یا به دنبال راه‌حل نمی‌گشت، بزدلانه و ناپخته بود.

البته اشخاص آزاردهنده‌ای وجود دارند که بهتر است از آن‌ها اجتناب کنید. جان و سو بعد از یک سال ازدواج پردردسر، از هم جدا شدند و تصمیم گرفتند که ارتباطی با هم نداشته باشند. اگر به طور اتفاقی در خیابان به هم بر می‌خوردند، به طور کامل یکدیگر را نادیده می‌گرفتند. ارتباطشان ارتباطی غیرقابل اصلاح بود که لزومی نداشت وقت و انرژی صرف آن کنند.

اما اگر به ادامه‌ی ارتباط رضایت‌بخش با کسی علاقه‌مند هستید، کناره‌گیری یا امتناع از صحبت کردن با او تنها باعث تخریب ارتباط شما می‌شود. سالی از اینکه تنها برادرش در مراسم غسل تعمید خانواده شرکت نکرده بود، ناراحت بود. سالی می‌گفت: «هرگز با او

صحبت نخواهم کرد!» اگر او به راستی می‌خواست ارتباطش را با برادرش قطع کند، تصمیم خوبی بود، اما او چنین نیتی نداشت.

اگر به کسی اهمیت می‌دهید، کناره‌گیری یکی از ضعیف‌ترین راهبردها برای حل مشکلات یا رفع عدم توافق است. با دوستان، همکاران و به ویژه اعضای خانواده- والدین، همسر، بچه‌ها و دیگر اقوام- هر وقت مشکلی بروز می‌کند، عمل عاقلانه این است که در موردش صحبت کنید.

چطور درباره‌ی مشکل صحبت کنیم؟ ما راهبردهای صریح و شناخته شده‌ای را که توأم با قاطعیت باشند، نه پرخاشگرانه، برای گفتگو پیشنهاد می‌کنیم. وقتی ژانت می‌خواهد مشکلش را با فرانک مطرح کند، از ارتباط قاطعانه استفاده می‌کند.

- ابتدا، *مشکل را مطرح کنید:* «وقتی با مارویس و جوئل ناهار می‌خوردیم، با من حرف نزدی. همین کار را در مهمانی مارکوس هم کردی. چند باری که سعی کردم حرفی بزنم، حرفم را قطع کردی.»
- بعد، *احساستان نسبت به مشکل را مطرح کنید:* «احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کنم چون احساس می‌کنم شبیه احمق‌ها هستم و به نظر می‌رسد که عقیده‌ام خیلی برایت اهمیت ندارد.»
- سپس، *توضیح دهید دوست دارید موقعیت به چه شکلی تغییر کند:* «خیلی دوست داشتم که مرا نادیده نمی‌گرفتی. خیلی عالی می‌شد اگر گاهی رو به من می‌کردی و می‌پرسیدی عقیده و احساسم در این باره چیست؟»

- دست آخر، پیامد *احتمالی این رفتارها را* بگویید: «این تغییر خیلی مرا خوشحال می‌کند و خیلی به تو احساس نزدیکی می‌کنم. همچنین بیشتر مایل خواهم بود با تو و دوستانت بیرون بیاییم، البته اگر به راستی دلت بخواهد من هم باشم.»

توجه کنید که ژانت عاقلانه از کاربرد پیام‌های «تو..... هستی» اجتناب می‌کند: به عنوان مثال، «تو بی‌ملاحظه و خودخواه هستی!» صحبت درباره‌ی مشکل بدین معنا نیست که با قضاوت درباره‌ی دیگری کارهایی را که کرده است به او یادآوری کنید. این یعنی مشکل را از دیدگاه خودتان توصیف کنید، بگویید چه احساسی دارید و توضیح دهید چطور دوست دارید موقعیت تغییر کند. در این روش با مشکلات روبه‌رو می‌شوید و آن‌ها را قاطعانه حل می‌کنید، نه اینکه از آن‌ها فرار کنید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«اگر درباره‌ی مشکلم حرف نزنم، چطور می‌توانم آن را حل کنم؟»

«کناره‌گیری از یک شخص یا موضوع، خلاف روش حل مشکلات است.»

«اگر رفتار خویشاوند یا دوستی به من آسیب می‌رساند و توهین‌آمیز است، عمل عاقلانه و هوشمندانه و درست این است که درباره‌اش با او صحبت کنم.»

«برای حل مشکل، با آن روبه‌رو می‌شوم، نه اینکه از آن اجتناب کنم.»

باور مثبت مخالف این باور

اشخاصی که برایت اهمیت دارند، شایسته گفتگو هستند، نه سکوت.

فکر سمی شماره‌ی ۱۲

تا حدودی به هر چه بخواهی می‌رسی

پدرِ باب و برادر بزرگ‌ترش اِد که هر دو ورزشکار برجسته‌ای بودند، چنین توصیه‌ای به او می‌کردند: «اگر به راستی می‌خواهی چیزی را به دست بیاوری، فقط باید تصمیم بگیری که آن را به دست بیاوری.» در حالی که پدرش و اِد مردان عضلانی بلند قامتی بودند، باب استخوان‌بندی لاغر و اندامی ناموزون داشت. باب پدر و برادرش را تحسین می‌کرد و دلش می‌خواست مثل آن‌ها باشد، اما توانایی چنین چیزی را نداشت. تا حد امکان تلاش می کرد اما هرگز نمی‌توانست چیزی بیشتر از اندامی متوسط بسازد و توانایی ورزشی تأثیرگذاری را رشد دهد. پدرش تأکید می‌کرد: «تو به اندازه‌ی کافی تلاش نمی‌کنی.»

تحلیل

آیا هر کسی که دلش بخواهد، می‌تواند بسکتبالیستی عالی شود؟ آیا همه می‌توانند بیاموزند که نویسنده‌ای بزرگ شوند؟ آیا همه می‌توانند دارای صدای عالی، دید عالی یا مهارت دستی فوق‌العاده‌ای باشند؟

شاید بیشتر از همه‌ی افکار سمی دیگری که در این کتاب مطرح شده است، این باور نادرست دروغ بزرگی را در جامعه‌ی ما نشان می‌دهد. واقعیت این است که همه‌ی ما محدودیت‌هایی داریم که به ما اجازه نمی‌دهد هر چیزی را به دست آوریم. موانع ممکن است شخصی باشد، مثل محدودیت‌های جسمانی، ذهنی و هیجانی. حوادث محیطی شکل گرفته ممکن است از رشد مهارت در هر حیطه‌ای از تلاش‌های انسانی جلوگیری کرده باشد و این شرایط بدتر هم بشود. علی‌رغم قوانین و باورهای ما درباره‌ی حقوق افراد، تبعیض نامعقول موانعی واقعی برای موفقیت در حیطه‌های زیادی– اجتماعی، اقتصادی، قومی، مذهبی، جنسی، سنی یا نژادی –خلق کرده است.

سعی بر اینکه غیرممکن را برای خودتان و دیگران ثابت کنید، هم آسیب‌زاست و هم وقت تلف کردن. با این حال اشخاص زیادی به دنبال اهدافی هستند که توانایی لازم را برای رسیدن به آن‌ها ندارند. یکی از مراجعان ما که پسر وکیلی موفق بود، از دانشکده‌ی حقوق انصراف داد. لوئیس متوجه شد که برای این شغل ساخته نشده است. او به اصرار پدرش دنبال این رشته رفته بود و علایق خودش و این حقیقت را که او در استفاده از دستانش توان فوق‌العاده‌ای دارد، نادیده گرفته بود. شکست و ناکامی‌اش او را به سوی کمک گرفتن سوق داد. در درمان، او استعدادهای ذاتی و علایقش را شناخت و جرأت پیدا کرد که به دانشکده‌ی دامپزشکی برود و دست آخر هم به عنوان یکی از دانشجویان برتر، فارغ‌التحصیل شد.

درست است؛ ما اغلب داستان‌هایی درباره‌ی اشخاصی می‌شنویم که به جایی رسیدند که زمینه‌اش را نداشتند. پسری لاغر و استخوانی که خجالت می‌کشید در کنار ساحل خودی نشان دهد، بدن‌ساز شد و در رقابت‌های جهانی کاپ قهرمانی را برد. دانش‌آموزی اخراجی از دبیرستان که در رشته‌ی هنر فعالیت می‌کرد، نقاش مشهوری شد. اما کمتر درباره‌ی میلیون‌ها نفری می‌شنویم که اهداف خیلی بالایی را در نظر گرفتند و ناکام ماندند. یکی از آشنایان می‌گفت: «اگر یک در یک میلیون شانس داشته باشم، به دنبالش می‌روم!» ما پرسیدیم آیا او همیشه بلیت بخت‌آزمایی می‌خرد؟ او گفت: «بله، بی‌شک می‌خرم!» آیا تاکنون چیزی برنده شده بود؟ «نه هنوز!» این ذهنیت تأسف‌آور اشخاص فقیر زیادی را ترغیب به سرمایه‌گذاری روی بلیت بخت‌آزمایی می‌کند که به سختی از عهده‌ی پول خریدش برمی‌آیند.

برای اینکه اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید، باید نقاط قوت و ضعف، توانایی و محدودیت‌هایتان را به شکلی صادقانه مشخص کنید. اگر انجام چنین کاری برای شما دشوار است، آزمون استعداد رسمی می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال، یکی از ما در هجده سالگی به معماری، موسیقی، هنرپیشگی و نویسندگی علاقه داشت. آزمون استعداد، توانایی‌های دیداری – فضایی خیلی ضعیفی را نشان داد که برای دنبال کردن معماری مناسب نبود. توانایی موسیقایی بالای حد متوسط بود که نمی‌توانست معیار خوبی برای دنبال کردن موسیقی باشد. برخی از بزرگ‌ترها و همسالان عاقل به او تأکید کردند که هنرپیشه‌ای موفق شدن شانس زیادی می‌خواهد – خیلی خطر دارد،

رقابتی است و با موارد ناشناخته‌ی زیادی پر شده است. مهارت‌های کلامی و ادبی او بالا بودند اما نویسنده‌ای موفق شدن هم مانند هنرپیشگی چیزی فراسوی استعداد می‌خواهد. آزمون استعداد نشان داد که در او مهارت و علاقه‌ای برای حل مشکل، علایق اجتماعی، کار با مردم و حس کنجکاوی درباره‌ی آنچه اشخاص را تحریک می‌کند، وجود دارد. مشاور به او توصیه کرد مشاغلی در زمینه‌ی تدریس، حقوق یا روان‌شناسی را به طور جدی در نظر بگیرد.

سنجش‌های واقع‌بینانه - خواه راهنمایی شغلی رسمی باشد یا خودسنجی غیررسمی – می‌تواند به شما کمک کند از تلاش برای دستیابی به چیزی یا کسی که نمی‌توانید باشید، اجتناب کنید. این‌ها شما را قادر خواهد ساخت تا ظرفیت‌های خودتان را بدون تلاش بی‌حاصل برای موارد غیرممکن افزایش دهید. اگر شما بازیکن تنیس یا گلف خوبی باشید، می‌توانید سعی کنید حتی بهتر شوید اما از افراط در آن اجتناب کنید. درصدد بازی در جام ویمبلدون یا مسترز نباشید، مگر اینکه ورزشکاری برجسته یا استثنایی باشید.

ممکن است بپرسید: «چه کسی چنین خیالی می‌کند؟ چند نفر تا این حد بلند پروازند؟» حقیقت این است ما اشخاص زیادی را دیده‌ایم که با تعیین اهداف بسیار بالا، خیلی آسیب دیدند و از پا در آمدند. به عنوان مثال، سال‌ها قبل پسر ۲۲ ساله‌ی یکی از دوستانمان از دانشگاه انصراف داد تا یک گروه موسیقی شکل دهد. او استعداد موسیقایی خود را خیلی زیاد برآورد کرده بود و نتوانست موفقیتی به دست آورد. ما مطمئنیم که شما چنین نمونه‌هایی را در بین آشنایانتان دیده‌اید.

عده‌ی زیادی می‌پرسند: «اگر تمام تلاشم را نکنم، چطور بدانم چه کاری را می‌توانم انجام دهم و چه کاری را نمی‌توانم؟» باب، در مثال اول، خودش را درباره‌ی اینکه می‌تواند ورزشکار شود فریب داد و به واسطه‌ی حرف‌های پدر و برادر بزرگش، ناکامی و تحقیر را تجربه کرد. اگر او اهدافی را که در دسترسش بودند دنبال می‌کرد، خیلی موفق‌تر می‌شد. شون جوان دیگری بود که تحت همین شرایط قرار داشت. او از باشگاه و زمین‌های ورزشی به سلامت عبور کرد (پدرش در دبیرستان تربیت بدنی تدریس می‌کرد) اما او بازیکن شطرنج و بریج شد.

بعد از سنجش علایق، توانایی‌ها و اهداف، اگر شما هنوز باور دارید که می‌توانید تا حدودی به هر جایی برسید، در واقع شاید نتوانسته‌اید خودتان را صادقانه ارزیابی کنید. به طور جدی به دنبال کسب اطلاعات از منابع بیرونی باشید. ما به عنوان درمانگر، اغلب این نقش را بازی در زمانی که مراجعانمان لقمه‌ای بزرگ‌تر از دهانشان برمی‌دارند، می‌کنیم.

اگر هدفی در دسترستان قرار دارد، به هر وسیله‌ای تعقیبش کنید. اما اگر تلاش خیلی زیادی می‌طلبد، لازم است دوباره موقعیت را بسنجید. سعی نکنید سنگ گرانیت را با زدن سرتان بر آن بشکنید! یا از استعاره‌ی متفاوتی استفاده کنید. به یاد بیاورید که می‌توانید دنده را عوض کنید. اگر برنامه‌هایتان کارایی ندارند و احساس خستگی، ناامیدی و ناکامی می‌کنید، وقتش رسیده است که راهی دیگر را امتحان کنید. در جهت دیگری حرکت کنید. با عدم موفقیتی دیگر،

ناکام نشوید. شما در نتیجه‌ی چالش و تعقیب شور و هیجانتان رشد خواهید کرد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«شناخت و پذیرش محدودیت‌هایم نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه نشانه‌ی هوشمندی است.»

«رویاهای غیرممکن اغلب به کابوس‌های مستمر تبدیل می‌شوند.»

«اشخاصی که اهدافی فراتر از توانایی‌شان دارند، اغلب به هیچ یک از آن‌ها نمی‌رسند.»

«من صادقانه توانایی‌هایم را می‌سنجم و آن وقت اگر هدفی در دسترسم قرار گیرد، آن را دنبال می‌کنم.»

«خودم را با تلاش جهت اثبات ناممکن‌ها، نمی‌کُشم.»

«چرا لقمه‌ای بزرگ‌تر از دهانم بردارم؟»

«آگاهی از اینکه چه کاری را نمی‌توانم انجام دهم به اندازه‌ی آگاهی از آنچه می‌توانم انجام دهم، مهم است.»

باور مثبت مخالف این باور

اگر اهداف واقع‌بینانه در نظر بگیری و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنی، موفق می‌شوی.

فکر سمی شماره‌ی ۱۳

اگر می‌خواهی کاری درست انجام شود، خودت آن را انجام بده

تونی خیلی فنی بود. از آنجا که در استفاده از دست‌هایش خیلی توانا و خوب بود، اصرار داشت همه‌ی کارهای حیاط خانه و هر کاری را که برای حفظ و تعمیرات خانه لازم بود، خودش انجام دهد. همین کارها خیلی از وقت و انرژی‌اش را می‌گرفت و زمانی برای ارتباط زناشویی‌اش باقی نمی‌گذاشت. او شغلی دشوار اما با حقوق خوب داشت و اغلب کارهایش را از محل کار به خانه می‌آورد. با این حال، به کسی اجازه نمی‌داد به او کمک کند یا به برخی از کارهای خانه برسد. اغلب هفته‌ها سپری می‌شد در حالی که او زمانی پیدا نمی‌کرد تا به کارهای خاصی رسیدگی کند و همین بین او و همسرش مشکل ایجاد کرده بود. با این حال، این مردِ همه فن حریف درمان‌ناپذیر، خوش‌بین بود: «خودم کارها را انجام خواهم داد.»

تحلیل

سنت «کارها را خودت انجام بده»، به شدت در ذهن بسیاری از مردم جایگیر شده است. دیدگاه‌های پیشگامان که درختان را بریدند و در

بیابان‌ها خانه ساختند، ذهن ما را تسخیر کرده است. اشخاص زیادی با تونی موافق هستند. در واقع، بیشتر اوقات هم درست است که اگر شما می‌خواهید کاری انجام شود یا به خوبی انجام شود، بهترین روش این است که آن را خودتان انجام دهید. هرچند ممکن است مانند هر چیز دیگری، درستیِ این نگرش هم تا حدودی همیشه کارایی نداشته باشد. ما اشخاص زیادی را ملاقات کرده‌ایم که زندگی‌شان فهرست بی‌پایانی از کارهای روزمره‌ای است که در واقع وقتی برای اوقات فراغت و تفریح آنان باقی نمی‌گذارد چون «چمن‌ها باید کوتاه شوند»، «خانه باید رنگ شود»، «اتومبیل باید تعمیر شود» و غیره. این‌ها اشخاصی هستند که می‌توانند به خوبی از عهده‌ی استخدام کسی و محول کردن کارها به او برآیند، اما خساست یا کمال‌گرایی‌شان این احتمال را از بین می‌برد. البته اشخاص زیادی از عهده‌ی استخدام کسی برنمی‌آیند. عده‌ای از مردم اصرار می‌کنند: «من از کوتاه کردن چمن لذت می‌برم. این ورزش خوبی است.» کسانی هم هستند که به ما می‌گویند: «من عاشق ور رفتن با ماشینم هستم.» اما اشاره‌ی ما به اشخاصی است که از نظر مالی استطاعت دارند ولی وقت کافی ندارند. با این حال، به طور وسواسی اصرار به انجام کارهایی دارند که دیگران به راحتی می‌توانند آن‌را برای آن‌ها انجام دهند.

این اشخاص – اغلب مرد – کسانی هستند که ۱) نمی‌توانند از انجام کار دست بکشند ۲)آن‌قدر منیت دارند که می‌خواهند بگویند: «خودم آن را انجام دادم» و ۳) به سادگی به هیچ کس اعتماد نمی‌کنند که بتواند کاری را به خوبی انجام دهد. آن‌ها در محل کار نیز در سپردن کارها به دیگران مشکل دارند – و همچنین کارهای عقب

مانده‌ی زیادی دارند. این اشخاص در گروه شخصیتی «تیپ الف» قرار می‌گیرند. آن‌ها اشخاص مستقلی هستند که بی‌وقفه در مسیر خود در حال حرکت‌اند و کیفیت زندگی‌شان را تحلیل می‌برند.

جک و کن همسایه‌هایی دیوار به دیوار هستند که تصمیم گرفتند با اضافه کردن تراس به خانه‌ی خود، محل زندگی‌شان را گسترده کنند. جک کل تابستان را به ساختن تراس خانه پرداخت در حالی که کن نجاری را آورد و خودش اوقاتش را کنار ساحل سپری کرد. هیچ مشکلی وجود نداشت اگر جک همه کاره و خانواده‌اش از تلاشی که او کرده بود لذت می‌بردند. اما جک انجام کار را کسل‌کننده و خسته‌کننده یافت و همسر و بچه‌هایش از اینکه او نمی‌توانست با آن‌ها باشد، آزرده شدند. جک با افتخار از کارش صحبت می‌کند اما او و خانواده‌اش بهایی برای افتخارش پرداختند.

کمک گرفتن از دیگران، سپردن مسؤولیت‌ها به دیگران و استفاده از استعداد اشخاص حرفه‌ای، شما را آزاد می‌گذارد تا به موضوعات مهم‌تری توجه کنید و کیفیت زندگی‌تان را ارتقا دهید. یکی از دوستان ما با شوخ‌طبعی می‌گفت: «هرگز کاری را که می‌توانی به دیگران محول کنی، خودت انجام نده.» حتی اشخاصی که از نظر مالی استطاعت ندارند، می‌توانند کارها را واگذار کنند؛ به عنوان مثال، به نوجوانان یا اشخاصی که در اطرافشان هستند.

یکی از بیماران ما که مهندس مکانیک بود، شکایت می‌کرد که هر وقت کارگرانی را برای انجام کارهای تعمیراتی استخدام می‌کند، کارهایی که آن‌ها انجام می‌دهند به خوبی کاری که خودش انجام

می‌دهد، نیست. وقتی او آموخت به جای اینکه معیار «کامل و بی‌نقص» انجام شدن کارها را با «به اندازه‌ی کافی خوب بودن» عوض کند، تنش و اضطرابی که برای سال‌ها او را آزار می‌داد، ناپدید شد. به علاوه، او برای طرح‌هایی که به راستی از انجامشان لذت می‌برد، وقت داشت.

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی هفت **هدفت باید کمال باشد**، مرتبط است.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«تا وقتی از انجام کاری لذت نمی‌برم یا کسان دیگری هستند که آن را انجام دهند، چرا به خودم زحمت بدهم؟»

«پولی که وقتی خودم کارها را انجام می‌دهم در جیبم می‌ماند، شاید به قیمت از دست دادن محبت خانواده و دوستانم به دلیل دور بودن از آن‌ها تمام شود.»

«بگذار صادق باشم: آیا خساستم نیست که باعث می‌شود کسی را برای انجام کارها استخدام نکنم؟»

«با سپردن مسؤولیت به دیگران، می‌توانم حواس خودم را به کارهای مهم معطوف کنم.»

باور مثبت مخالف این باور

اولویت‌هایت را تعیین کن. مسؤولیت‌هایت را متعادل کن. کارهایی را که دوست داری و می‌توانی انجام بده و بقیه را به دیگران واگذار کن.

فکر سمی شماره‌ی ۱۴

وقتی کارها غلط از آب درمی‌آیند، باید به دنبال مقصر گشت

دلیا تا حدودی همیشه انگشت اتهام را به سوی دیگران می‌گرفت. «چه کسی باعث این به هم‌ریختگی در آشپزخانه شده؟»، «تقصیر چه کسی است که نتوانستیم در خیابان دور بزنیم؟»، «تقصیر چه کسی است که هزاران دلار ضرر کردیم؟» این رفتار باعث تنفر دیگران از او می‌شد. وقتی کارش را از دست داد، رئیس خود را سرزنش کرد. وقتی ازدواجش به طلاق انجامید، هیچ مسؤولیتی را نپذیرفت و شوهرش را مقصر دانست.

تحلیل

یافتن مقصر و سرزنش کردن او، عملی است که برای بیشتر بیماران باعث ایجاد احساس گناه و ناراحتی شدیدی می‌شود. برادر بزرگ‌تر به خواهرش گفت: «تقصیر توست که مادرمان مرد. تو می‌بایست زودتر به دکتر تلفن می‌کردی.» در این مورد، اتهام به طور کلی بی‌اساس است و تازه اگر درست می‌بود، شاید حتی بدتر می‌شد. اما حتی اگر هم برادر درست بگوید، چه فایده‌ای دارد؟

در واقع، به دنبال مقصر گشتن چهار مشکل به همراه دارد. اول، مشکلی را حل نمی‌کند. مقصر دانستن کسی برای رفتاری نادرست، چه واقعی یا خیالی، تنها برگشت به گذشته است: «تو باعث شدی که کلایتون در مزرعه‌ی مادربزرگ از اسب بیفتد.»، «تو نوشابه را روی لباس نوی کلارا ریختی و خرابش کردی.» حل مسأله اغلب تعیین برنامه‌ای است که برای رفتارهای آتی به کار برود: «وقتی زین اسب‌ها را می‌گذاری، مطمئن شو که رکاب‌ها با قد سوارکار همخوانی داشته باشد.»، «به نظرم بهتر است که تو در نوشابه‌های گازدار را باز نکنی.»

درصدد یافتن مقصر بودن همچنین باعث جر و بحث می‌شود. وقتی سرزنش می‌کنید، بیشتر اشخاص حالت دفاعی می‌گیرند. اگر احساس کنند اتهامات غیرمنصفانه است، بی‌بروبرگرد عکس‌العمل نشان می‌دهند. حتی اگر به عنوان فرد مسؤول احساس گناه کنند، درصدد برمی‌آیند که خودشان را تبرئه کنند. بیانی که سرزنش‌آمیز باشد بی‌شک به عنوان رفتاری تهاجمی در نظر گرفته می‌شود.

سرزنش‌کننده‌ها اغلب در پذیرش مسؤولیت برای اعمالشان ناکام می‌مانند. جر و بحث تا حدودی هرگز شامل صددرصد بر حق بودن یکی و صددرصد ناحق بودن دیگری نیست. جویندگان مقصر مزمن باید از خودشان بپرسند: «کجا اشتباه کردم؟» یا «چطور باعث این مشکل شدم؟» بنابراین می‌توانند از اشتباهاتشان تجربه کسب کنند؟

پیوسته انگشت اتهام را به سوی دیگران گرفتن، به پذیرش مسؤولیت متقابل و نگاه کردن به موقعیت به طور عینی منجر نمی‌شود. به عنوان مثال، سنجش استن از اختلافش با ریک این

پذیرش را منعکس نمی‌کرد: «در بحثم با ریک، اظهارات نامربوطی درباره‌ی عصبانیت و بذله‌گویی همسرش کردم. اظهاراتم احمقانه بود چون ارتباطی به موضوع بحث من و ریک نداشت و تنها ما را از موضوع اصلی دور کرد. سپس ریک حرف‌هایی درباره‌ی طلاق خواهرم زد. از این رو هز دوی ما با عدم توجه به موضوع مورد اختلافمان، تنها اختلاف را بیشتر کردیم.»

سرزنش کردن و مقصر دانستن دیگری، همچنین به پایین آوردن عزت‌نفس، به ویژه در بچه‌ها، منجر می‌شود. اظهارات سرزنش‌آمیز پیام‌های زیر را انتقال می‌دهد: «تو بدی»، «تو احمقی»، «تو اشتباه می‌کنی»، «تو نفرت‌انگیزی»، «تو خودخواهی.» بیشتر درمانگران بیماران زیادی را می‌بینند که برای هر موضوعی که غلط از آب درمی‌آید، خودشان را سرزنش می‌کنند. در واقع پیشینه‌ی زندگی‌شان تا حدودی بدون استثنا والدین و معلمان سرزنش‌کننده‌ای را آشکار می‌کند که در طول سال‌های شکل‌گیری‌شان بر روی آن‌ها تأثیر گذاشته‌اند.

مقصر نامیدن، متهم کردن، محکوم کردن و سرزنش کردن دیگران یا خودتان، مخرب است. در واقع این رفتارها مانع راه‌حل‌های سازنده و خلاق برای مشکلات هستند. از این رو، وقتی کارها غلط از آب درمی‌آیند، یکی از سازنده‌ترین عاداتی که باید رشد دهیم، این است که ابتدا از خودمان بپرسیم: «چطور باعث این مشکل شدم؟»این ارزش تکرار را دارد که بگوییم در جر و بحث‌ها بیشتر اوقات هرگز یکی صد درصد بر حق و دیگری صد درصد ناحق نیست. از این رو، وقتی دن با

صاحبکارش اختلاف پیدا کرد و اخراج شد، مدیر، سرپرست، کارفرما و هر کسی را به جز خودش مقصر می‌دانست. ما سرزنش کردن خود را که به اندازه‌ی سرزنش دیگران مخرب است، توصیه نمی‌کنیم. ما پذیرش مسؤولیت برای اعمالتان را به روشی غیر سرزنشی توصیه می‌کنیم: «بگذار ببینم چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم که ممکن است نتیجه‌ی بهتری بدهد.»

وقتی بین شما و دیگری مشکلی بروز می‌کند، اینکه هر دوی شما بپرسید «در این مورد چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ چطور می‌توانیم از تکرار دوباره‌ی آن جلوگیری کنیم؟»، خیلی سازنده‌تر از این است که بگویید«چه کسی اشتباه کرد و مقصر کیست؟» شما مسیرهایی ارتباطی را باز می‌کنید که حل مشکل را تسهیل می‌کند. اظهارات زیر را مقایسه کنید: ۱) «ما مسابقه‌ی تنیس را باختیم چون تو دائم به سوی تور می‌رفتی.» ۲) «ما باید قبل از اینکه به سوی تور برویم، روش بازی‌مان را با هم هماهنگ کنیم.» توجه کنید برخلاف اظهار اول، اظهار دوم تلاش می‌کند بدون مقصر قلمداد کردن کسی مشکل را بیان کند، که باعث می‌شود هر دو نفر متوجه اشتباهشان شوند.

به یاد داشته باشید که سرزنش کردن هر کسی، از جمله خودتان، تنها مانع یافتن راه‌حل سازنده می‌شود. به جای سرزنش کردن کسی (برای نمونه: تقصیر توست که قبض تلفن زیاد آمده!)، بهتر است خواهان تغییر رفتار باشید (به عنوان مثال: چون صورت‌حساب تلفن خیلی زیاد شده، بهتر نیست سعی کنی تلفن‌های راه دورت را محدود کنی؟)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«درصد یافتن مقصر بودن، روشی پرخاشگرانه و تا حدودی همیشه مخرب است.»

«به جای سرزنش کردن کسی، باید در جستجوی راه‌حلی مفید باشیم.»

«سرزنش کردن و مقصر دانستن خود یا دیگران آسیب‌زاست. در عوض، باید ببینیم از حالا به بعد چطور می‌شود از تکرار چنین اشتباهاتی جلوگیری کرد.»

«قبل از اینکه انگشت اتهام را به سوی کسی نشانه برویم، اول باید از خودمان بپرسیم آیا در به وجود آمدن مشکل نقش داشته‌ایم یا نه.»

باور مثبت مخالفت این باور

وقتی مشکلی پیش می‌آید مشکل را پیدا کن و حلش کن.

فکر سمی شماره‌ی ۱۵

تنبیه روش تربیتی خوبی است

ورا فرد منضبطی بود که خانواده‌اش را با مشت آهنین اداره می‌کرد. هر کس، از جمله شوهرش، مجبور بود وظیفه‌شناس باشد و بدون هیچ سؤالی کارهایی را که ورا تعیین می‌کرد، انجام دهد. در واقع، ورا به گونه‌ای نامناسب و بی‌دلیل تنبیه‌کننده ظاهر می‌شد، و برای لحظه‌ای هم احساسات یا نظریات خانواده‌اش را در نظر نمی‌گرفت. تعجبی نبود که بچه‌هایش مضطرب بودند و مشکلات هیجانی زیادی داشتند. پدر ورا افسر عالی رتبه‌ی نیروی دریایی بود که در محل کار و خانه با سختگیری تمام رفتار می‌کرد. شوهر ورا می‌گوید: «در مقایسه با ورا، او خیلی مهربان است.»

تحلیل

تنبیه به طور موقت رفتارهای ناخواسته یا آزاردهنده را فرو می‌نشاند. اما روش‌های تنبیهی به ندرت مشکلات را حل می‌کنند یا مانع دعوا و ستیز می‌شوند؛ در واقع، آن‌ها اغلب مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند. اشخاصی که تنبیه می‌شوند، مانند شوهر و بچه‌های ورا، نوعی بیگانگی،

وحشت، تنفر، افسردگی یا دیگر تأثیرات منفی را احساس می‌کنند. آن‌ها ممکن است با در پیش گرفتن رفتار خرابکارانه یا پرخاشگری غیرمستقیم، تلافی کنند و حلقه‌ی دردناک جنگ و جدل کنونی را گسترش دهند. در واقع، تنبیه موجب هر چیزی به جز عشق می‌شود- خواه قربانی سانسور، گوشمالی، توبیخ یا سرزنش شود یا بدتر، کتک بخورد.

فلسفه‌ی **درس عبرتی به تو خواهم داد** که با تنبیه شدید همراه می‌شود، تنها خشونت، بدرفتاری، پرخاشگری، کینه‌ورزی یا فرمانبرداری را آموزش می‌دهد. تنبیه باعث بیگانگی می‌شود و هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. این روشی بدوی و نامناسب جهت آموزش است که هدفش ترساندن، قلدری و خشونت نسبت به رفتار دیگری است. به علاوه، در واقع هیچ کس از این روش سود نمی‌برد و همه ضرر می‌کنند.

اگر وقتی کودکتان بدرفتاری می‌کند واکنش خوبی نشان ندهید، شما رشد رفتارهای مناسب و در نهایت تأدیب نفس را برای کودک دشوار می‌کنید. اما گفته‌ای قدیمی می‌گوید: «بدون چوب، کودک لوس می‌شود.» این عبارتی نادرست است. رفتار شایسته، مناسب و اجتماعی، نتیجه‌ی تربیت، آموزش و الگوی مناسب است، نه چوب و کتک. مردم(و ملت‌ها) با تعلیم و تربیت، روشنگری و آموزش بهتر عمل می‌کنند تا با ترساندن و تلافی کردن.

وقتی هدفتان این است که برای حل مشکلات یا اصلاح رفتار منفی فرزندتان به او آموزش بدهید، تقویت رفتار مثبت برای رسیدن به این

هدف مؤثرتر است. در واقع بیشتر پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد که تقویت پاسخ‌های مثبت (به جای تنبیه پاسخ‌های منفی) یادگیری را افزایش می‌دهد. رفتار خوب کودکتان را ببینید و تقویتش کنید. اجازه دهید سوزان کوچولو بداند از اینکه به شما گفته می‌خواهد به دستشویی برود، به او افتخار می‌کنید و چون خیلی طولش داده است، او را تنبیه نکنید. به جاناتان هشت ساله بگویید که اتاقش را به خوبی تمیز کرده حتی اگر چیزهایی را نادیده گرفته است. وقتی کارمن حدود بیست دقیقه دیرتر از زمان تعیین شده به خانه می‌آید، از او برای اینکه به شما خبر داده است که دیر می‌آید، تشکر کنید.

به عنوان والد، اگر به جای تنبیه فرزندانتان بابت رفتاری بد، برای رفتارهای مثبت یا برای اجتناب از رفتارهای منفی به آنان پاداش دهید، بچه‌هایی شادتر و مشارکت جوتر تربیت خواهید کرد. برای هدف نهایی‌تان که می‌خواهید تأدیب‌نفس را به فرزندانتان آموزش دهید، این روش آن‌ها را قادر خواهد کرد تا بزرگسالانی مستقل، سازگار و شاد باشند.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«تقویت مثبت نتیجه‌بخش است؛ تنبیه اغلب مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند.»

«به جای تنبیه بهتر است بچه‌ها را مهربانانه و عاشقانه تربیت کنیم.»

«در بهترین حالت، تنبیه فقط رفتار آزاردهنده را به طور موقت سرکوب می‌کند.»

«تربیت از تهدید بهتر است.»

«بیشتر مردم از کلام مهربانانه خیلی بیشتر از لحن خشن می‌آموزند.»

باور مثبت مخالف این باور

به جای اینکه دیگران را برای رفتار بد تنبیه کنی، رفتارهای خوبشان را ببین و آن‌ها را تقویت کن.

فکر سمی شماره‌ی ۱۶

احساساتت را بروز نده

ارل بیشتر افکار و احساساتش را بروز نمی‌داد. پدرش همیشه می‌گفت: «ماهی هم اگر دهانش را بسته نگه دارد، به دردسر نمی‌افتد!» او با این باور بزرگ شده بود که اگر دیگران از نظریات یا احساساتت مطلع نباشند، نمی‌توانند به تو آسیبی برسانند یا از تو سوءاستفاده کنند. اما ارل گله می‌کرد که اغلب احساس تنهایی شدیدی می‌کند.

تحلیل

ارل یکی از اشخاصی است که باور دارد مبهم و تودار بودن در قبال دیگران روشی هوشمندانه است: «هرچه دیگران کمتر درباره‌ی آدم بدانند، بهتر است.» البته این باوری نادرست است و اغلب پیامدهای ناراحت‌کننده‌ای نیز دارد. هیچ عشق خالص یا در واقع ارتباط صمیمانه‌ای بدون آشکارسازی شخصی، بدون صمیمیت و اعتماد متقابل شکل نمی‌گیرد. به طور طبیعی، موقعیت‌هایی وجود دارد که در آن عاقلانه است عمیق‌ترین احساساتتان را از دیگران پنهان کنید. اما

وقتی پنهان کردن ارزش‌ها و احساسات روش زندگی‌تان می‌شود، از نظر هیجانی و روحی خشک و بی‌روح می‌شوید.

اشخاصی که نگرش دفاعی بودن را وارد ازدواج، دوستی‌ها و دیگر ارتباطات شخصی‌شان می‌کنند، از لذت زیادی که مشارکت صادقانه و احساس تعلق به ارمغان می‌آورد، محروم می‌شوند. آن‌ها زندگی توأم با تنهایی و انزوا را به خودشان هدیه می‌دهند. به علاوه، یکی از بهترین راه‌ها که خودتان را بشناسید، با آشکار کردن خود برای دیگران است.

ما انکار نمی‌کنیم که ممکن است خطراتی در خودافشایی وجود داشته باشد. اشخاص کمی هستند که ممکن است سعی کنند اطلاعات محرمانه‌ی شما را بر علیه‌تان به کار ببرند، اما بیشتر اوقات مشکل نیست که درک کنید چه کسی محرم اسرارتان است و چه کسی نیست؛ برای چه کسی می‌توانید عمیق‌ترین احساسات، افکار و اعمالتان را آشکار کنید و چه کسی به طور بالقوه غیرقابل اطمینان است.

پنهان کردن زندگی در پشت نقاب چون احتمال دارد کسی از اسرارتان علیه شما استفاده کند، ناخوشایند و نادرست است. محروم کردن خودتان از غنای ارتباطات صمیمانه، دوست‌داشتنی و حمایت‌کننده با پنهان شدن مداوم از دیگران، باعث می‌شود که با خودتان نیز احساس بیگانگی کنید.

اشخاص زیادی با افتخار می‌گویند: «من خیلی تودار هستم.» خوب، چه چیز این کار تحسین‌برانگیز است؟ زیادی تودار بودن به اندازه‌ی زیادی آشکار بودن بد است. ما همگی وراج‌هایی را که در

همان اولین دیدار، پیشینه‌ی زندگی‌شان را به طور کامل تعریف می‌کنند و جزییاتی را که بیشتر مردم ترجیح می‌دهند نشنوند رو می‌کنند، دیده‌ایم. پوشش‌های نفوذناپذیر و مبهمی هم که اشخاص بسیار تودار دارند، بد است. حتی خانواده و دوستان و نزدیکان نیز می‌توانند این پوشش، بیگانگی و انزوا را احساس کنند. ارل و اشخاص زیادی مثل او که چنین روشی را برمی‌گزینند، گرایش دارند که در نوعی زندان انفرادی به سر ببرند. آیا ترس، شرمساری، گناه یا شک و تردید است که باعث می‌شود این اشخاص احساسات واقعی‌شان را از صمیمی‌ترین افراد زندگی‌شان پنهان کنند؟

اگر می‌خواهید ارتباطات صمیمانه‌تان را با اعضای خانواده و دوستانتان حفظ کنید، ما به شما توصیه می‌کنیم که درباره‌ی اعمالتان صحبت کنید و احساسات و افکارتان را با آن‌ها در میان بگذارید. انتخابی عمل کنید؛ هر چیزی را به هر کسی نگویید. به آرامی شروع کنید و کسانی را که می‌دانید ارزش اعتمادتان را دارند، انتخاب کنید. سپس خطر بازتر و آشکارتر بودن را بپذیرید (و البته به طور انتخابی) و ببینید چقدر ارتباطتان ارضاکننده‌تر می‌شود. راه‌حل این است که عقاید صادقانه‌تان را بدون اینکه آن‌ها را اغراق‌آمیز کنید، بروز دهید.

دفن احساسات واقعی یا فرو نشاندن هیجانات اولیه‌تان راه‌حل سالمی نیست. در حالی که ما پیشنهاد نمی‌کنیم تمام مکنونات درونی‌تان را برای همه بیرون بریزید، اگر شما با کسانی که مورد اعتمادتان هستند بازتر باشید، افسوس نخواهید خورد.

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی ده، **بهترین روش صداقت مطلق است**، مرتبط است.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«اگر با دیگران مرموز باشم، به احتمال زیاد با خودم نیز مرموز خواهم بود.»

«دوستی‌های صمیمانه بر پایه‌ی آشکارسازی شخصی و مشارکت اطلاعات قرار دارد.»

«خودافشاگری انتخابی باعث صمیمیت می‌شود.»

«اگر مردم به جای خود واقعی‌ام، مرا بر اساس تصورات خودشان بپذیرند، احساس جعلی بودن و عدم امنیت می‌کنم.»

«اشخاص خیلی تودار در زندان هیجانی که برای خودشان ساخته‌اند، زندگی می‌کنند.»

«وقتی پیوسته احساسات واقعی‌ات را از دیگران پنهان کنی، ارتباطت با خودت هم قطع می‌شود.»

باور مثبت مخالف این باور

با ابراز احساسات، اعتماد و صمیمیت را بساز.

فکر سمی شماره‌ی ۱۷

اولین برداشت به آدم می‌گوید مردم به راستی چه جور افرادی هستند

دنیس در مراسم عروسی خواهرش، کلر را ملاقات کرد و به شدت مجذوب او شد. چند هفته بعد، او را برای صرف شام همراه با دو زوج دیگر دعوت کرد. کلر در سراسر شب چنان ساکت بود که دنیس علاقه‌اش را به او از دست داد. او به خواهرش نانسی گفت: «این دختر مثل آدم رفتار نمی‌کند. خیلی کسل‌کننده است!» نانسی که کلر را خیلی خوب می‌شناخت، به دنیس اطمینان داد که دوستش بیشتر اوقات خیلی سرزنده و شاداب است. نانسی ادامه داد که شاید آن شب کلر از یکی از سردردهای ضعیف گه‌گاهی‌اش رنج می‌برده و از این رو تا حدودی کناره‌گیری می‌کرده است. دنیس این استدلال را نپذیرفت. او بر این باور بود که رفتار کلر در مهمانی شام می‌بایست متناسب با آن شب می‌بود.

تحلیل

هر وقت درباره‌ی فردی تعمیم‌گرایی می‌کنید – با اطلاعات محدود خود به سرعت نتیجه‌گیری می‌کنید – به احتمال زیاد مرتکب اشتباه

می‌شوید. کنی می‌گفت: «آلیس فرد خیلی خودخواهی است.» از او پرسیدم: «از کجا چنین چیزی را می‌دانی؟»گفت: «خوب، وقتی از او خواستم در تکالیفم به من کمک کند، حضور در کلاس تنیس را مهم‌تر دانست.» درست است که آلیس گاهی انتخاب‌های خودخواهانه می‌کند، اما فقط گاهی. بیشتر اوقات او رفتار خودخواهانه ندارد و در واقع بسیار سخاوتمند و انطباق‌پذیر است. کنی خیال می‌کرد آلیس را شناخته است، اما اشتباه می‌کرد.

رفتارهای زیادی مختص موقعیتی خاص یا شخصی خاص هستند. جینا در کنار والدین و خواهرها و برادرها، تمایل داشت سیر قهقهرایی داشته باشد و مثل بچه‌ها رفتار کند، اما در دیگر شرایط زندگی به طور معقول و مناسب رفتار می‌کرد. تام به طور کلی آدمی راحت و شوخ‌طبع بود اما در حضور عمویش بیل، کنایه‌گو، پرخاشگر و نفرت‌انگیز می‌شد. تام می‌گفت که عمو بیل اعصابش را خرد می‌کند و عمو بیل می‌گفت که تام همیشه آدم بد و نفرت‌انگیزی است.

اگر شما به راستی می‌خواهید درباره‌ی دیگران استنباط درست و معتبری داشته باشید، نیاز دارید دامنه‌ی قابل رویتی از رفتارهایش را در حیطه‌ی وسیعی از موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرد، مشاهده کنید. قبل از هرگونه برداشتی: «او خودخواه است»، «او خجالتی است»، شما باید بپرسید: «چقدر خودخواه، یا چقدر خجالتی و تحت چه شرایطی، با چه کسی و در چه زمان‌های خاصی؟» «آیا زمان‌هایی بوده است که خودخواه نباشد؟» «آیا او هرگز غیر خجالتی ظاهر شده است؟» اگر بر پایه‌ی شواهد عمل و فکر کنید بدون اینکه نتیجه‌ی

نهایی بگیرید تا اطلاعات کافی و حقایق روشنی از مردم در دست داشته باشید که آن‌ها را توجیه می‌کند، با دیگران و خودتان منصف‌تر خواهید بود.

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی ۳۶، **اگر از احساسات درونی‌ات پیروی کنی اشتباه نخواهی کرد**، مرتبط است.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«او را خیلی خوب نمی‌شناسم.»

«فقط چند باری او را دیده‌ام.»

«شاید وقتی او را دیدم، روز به‌راستی بدی داشته است.»

«هیچ کسی تحت همه‌ی شرایط یک جور نیست.»

«آیا به راستی کل ماجرا را می‌دانم.»

«وقتی دیدم آن گونه رفتار می‌کند، اوضاع چگونه پیش می‌رفت؟»

«ممکن است مشکلی وجود داشته است که من از آن اطلاعی نداشتم؟»

«آیا برای بررسی فرضیه‌هایم به اندازه‌ی کافی سؤال کردم؟»

«به جای اینکه عجولانه نتیجه بگیری، حقایق را بررسی کن.»

باور مثبت مخالف این باور

هر فردی بی‌نظیر است. تا زمانی که فردی را در شرایط مختلف ندیده باشی نمی‌دانی، به راستی چه جور آدمی است.

فکر سمی شماره‌ی ۱۸

تأیید پدر و مادرت مهم‌تر از هر چیزی است

راجر جستجویش را برای تأیید والدینش بدین طریق توصیف می‌کند: «وقتی ۳۵ ساله شدم، فهمیدم تا حدودی هر کاری را که در زندگی انجام داده‌ام، برای خوشحال کردن والدینم، به خصوص پدرم بوده است. من بچه‌ی مورد علاقه‌ی والدینم بودم و هر کاری می‌کردم تا به من افتخار کنند. وقتی دبیرستان را تمام کردم، به دانشگاهی که پدرم انتخاب کرده بود رفتم و بعد از آن آرزوهایش را دنبال کردم و به دانشکده‌ی بازرگانی رفتم. در سی سالگی ازدواج کردم، صاحب دو فرزند شدم و درآمد خوبی داشتم. اما احساس بدبختی می‌کردم و عاقبت اقدام به خودکشی کردم. من متوجه شدم کنترلی بر زندگی‌ام ندارم و فقط خواسته‌های پدرم را اجابت می‌کنم. من با لورا ازدواج کردم چون والدینم او را دوست داشتند، نه بدین دلیل که عاشقش بودم... بنابراین هرچند والدینم به شدت مخالف بودند، طلاق گرفتم، از آن ایالت نقل مکان کردم، به دانشکده‌ی پزشکی رفتم و شروع به ادامه‌ی زندگی طبق خواسته‌ی خودم کردم.

تحلیل

اشخاص زیادی، پیر و جوان، باور دارند که باید طبق توقعات پدر و مادرشان زندگی کنند و تأیید آن‌ها را به دست آورند. اما همان طور که راجر مطرح کرد، این روش سالمی برای زندگی نیست. برعکس، بهتر است که از زندگی بر طبق توقعات هر کسی امتناع کنید (و عاقلانه است که توقعات خود را بر دیگران نیز تحمیل نکنید). پدر و مادر شما با مسایل زیادی روبه‌رو می‌شوند که از آن‌ها متنفر هستند اما کاری درباره‌اش نمی‌توانند بکنند – آلودگی، جرم، مالیات، تورم. این واقع‌بینانه نیست که خیال کنید پدر، مادر یا هر کسی دیگر می‌تواند هر کاری را که شما انجام می‌دهید تأیید کند، درست همان طور که بی‌شک شما تمام اعمال و نگرش‌هایتان را تأیید نمی‌کنید. شاید واقع‌بینانه‌ترین هدف پذیرش والدین باشد، نه تأیید والدین.

حتی والدینی که به راستی عاشق فرزندان بالغ خود هستند و بهترین را برای آن‌ها می‌خواهند، اگر از بچه‌ها توقع داشته باشند که بر طبق نیازهای دیگران عمل کنند، در اشتباهند. جوئل از دانشگاه عالی مدرک پزشکی گرفت چون پدرش برای او تعیین تکلیف کرده بود که باید پزشک شود. اما او به جای اینکه رویای پدرش را کامل کند و جراح شود، تصمیم گرفت وارد کار تحقیق شود. او دانشمند و نویسنده‌ی پزشکی برجسته‌ای شد و مسؤولیت آزمایشگاه بزرگی را به عهده گرفت، اما خودش را در زندگی شکست خورده می‌دید چون حقوقش از همکلاس‌هایش که به طور خصوصی کار می‌کردند، کمتر بود. اگر برنده‌ی جایزه‌ی نوبل می‌شد (که شامل پاداش نقدی زیادی

هم بود) مورد تأیید پدرش قرار می‌گرفت. به هر حال او برنده نشده و این احساس را داشت که پدرش را ناامید کرده است.

زمانی که پدر و مادرتان درک کنند که زندگی شما باید طبق خواست خودتان و بدون مداخله‌های آن‌ها پیش برود، هر سه با هم همراه می‌شوید. طبیعی است که هیچ ایرادی ندارد از والدین خود و دیگران راهنمایی بخواهید، اما در نهایت شما باید آنچه را احساس می‌کنید بهترین است انجام دهید. اگر پدر و مادرتان شما یا روش زندگی‌تان را تأیید نمی‌کنند، مشکل شما نیست. شما عروسک خیمه‌شب‌بازی نیستید که نخ آن را پدر و مادرتان در دست داشته باشند. قدر مسلم بهتر است که بچه‌ها و والدین با هم صادقانه رفتار کنند و بدانند عشق خالص و احترام متقابل است که پایه‌ی ارتباط فرزند – والد را شکل می‌دهد. متأسفانه کسب چنین رفتار متقابلی اغلب غیرممکن به نظر می‌رسد. ممکن است از این بابت تأسف بخورید، اما باید به زندگی خودتان ادامه دهید. اگر می‌خواهید زندگی خوشایندی داشته باشید، ممکن است مجبور شوید برخلاف خواسته‌های پدر و مادرتان حرکت کنید. اگر فقط برای خوشحال کردن آن‌ها زندگی کنید، عشق و تأییدشان را به دست می‌آورید، اما زندگی خودتان را نخواهید کرد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«من به اینجا نیامده‌ام که بر طبق انتظارات دیگران زندگی کنم.»

«من زندگی خودم رااز سر می‌گذرانم، نه زندگی دیگری را.»

«من خواهم آموخت که داستان زندگی خودم را بنویسم و ساز خودم را بنوازم.»

«من ترجیح می‌دهم تأیید پدر و مادرم را داشته باشم اما برای خوشحال بودن نیازی به آن ندارم.»

«من مجبور نیستم خودم را ناراحت کنم که چرا پدر و مادرم تأیید نمی‌کنند چه کار می‌کنم و چه کسی می‌شوم.»

«بهتر است به خودم احترام بگذارم و خودم را تحسین کنم تا اینکه سعی کنم متناسب با تصویری باشم که دیگران از من در ذهن دارند.»

باور مثبت مخالف این باور

تأیید پدر و مادر مطلوب است اما برای رضایت شخصی ضروری نیست.

فکر سمی شماره‌ی ۱۹

موفقیت و پول باعث خوشبختی می‌شود

پیتر تا جایی که می‌توانست به یاد بیاورد، همیشه به دنبال پول درآوردن بود. حتی در بچگی مادی‌گرا بود و عادت داشت با عقاید، راهبردها و روش‌هایی همراه شود که سوددهی داشتند. او به سختی کارکرد، از یکی از بهترین دانشگاه‌های مربوط به رشته‌ی بازرگانی فارغ‌التحصیل شد و طولی نکشید که مالک فروشگاه‌های زنجیره‌ای موفق سخت‌افزار شد. او عضو هیأت مدیره‌ی چند شرکت بزرگ هم بود. پیتر نمونه‌ی سنت «به شدت کار کن و پول زیادی به دست بیاور» بود. اما مشکل مهمی وجود داشت. او خوشحال نبود. پیتر در جستجویش برای پول و اعتبار، نتوانست زمانی را به ارتباطات عاشقانه و مناسبات دوستانه اختصاص دهد.

تحلیل

اگرچه پیتر شهرت و رفاه (اما نه شادمانی) به دست آورده و دستاوردهایش را به معرض نمایش گذاشته بود، اشخاص زیادی تا سر حد مرگ جان می‌کنند و در کسب پول و جایگاه اجتماعی و شهرت ناکام می‌شوند. اعتیاد به کار مانند اعتیاد به مواد شیمیایی، ناسالم

است. چه تعداد از اشخاص به سختی کار می‌کنند تا به اندازه‌ی کافی پول جمع کنند که در دوران بازنشستگی از زندگی لذت ببرند اما می‌میرند یا آن قدر مریض می‌شوند که نمی‌توانند از ثروت ناشی از کار سخت‌شان استفاده کنند؟

در واقع، پیشرفت‌های کاری و پاداش‌های مادی ممکن نیست خوشبختی بیاورد. سختکوشی معقول است. ما تلاش می‌کنیم تا برای تأمین مایحتاج زندگی و دوران پیری پول دربیاوریم. البته سختکوشی بیشتر اوقات ممکن است سودمند باشد و زمانی ارضاکننده است که کارفرمایان و همکارانتان از تلاش‌های شما قدردانی کنند. در واقع، فلسفه‌ی «پشت گوش انداختن» پادزهری برای این فکر سمی نیست که موفقیت و پول باعث خوشبختی نمی‌شود، بلکه فقط سمت و سوی افراطی مخالف آن است. اما اگر شما یکی از معدود اشخاص خوشبختی هستید که به شدت در کار فرو نمی‌روید، سعی کنید کار و پول را به عنوان وسیله‌ای برای زندگی بدانید، نه اینکه خودتان را هلاک آن‌ها کنید. همان گونه که یکی از فیلسوفان در این باره گفته است: «عالی‌ترین پاداش برای زحمت ما در آنچه از آن به دست می‌آوریم نیست، بلکه در این است که به واسطه آن به چه کسی تبدیل می‌شویم.»

اگر به جای ثروت زیاد و مادیات که شواهد بیرونی زندگی هستند روی «مفاهیم» انسانی- مانند تقویت ارتباطات با خانواده و دوستان، محبت، مشارکت و لذت بردن از لذت‌های ساده‌ی زندگی- سرمایه‌گذاری کنید، به احتمال زیاد رشد و پیشرفت و رضایت بیشتری به دست می‌آورید.

یکی از خوشبخت‌ترین اشخاصی که ما می‌شناسیم، مردی است به نام تام که بیشتر عمرش را در یک خواربارفروشی کار کرده است چون خانواده‌اش آن قدر فقیر بودند که او نتوانست دبیرستان را تمام کند و مجبور شد از چهارده سالگی کار کند. دوازده سال بعد، تام در کمال خوشبختی با لوئیز ازدواج کرد. آن‌ها با هم در خانه‌ای متوسط زندگی کردند و صاحب سه فرزند دوست‌داشتنی شدند. تام برای لذت بردن در کنار خانواده‌اش به اندازه‌ی کافی وقت صرف می‌کرد و تفریحات خاص خودش را هم داشت. ارتباطات صمیمانه را تقویت می‌کرد و شاد و سرحال بود. امروز تام در ۸۳ سالگی، از ارتباط خود با همسر، بچه‌ها، نوه‌ها و نتیجه‌هایش خیلی لذت می‌برد. اگر پیتر می‌توانست جایش را با او عوض کند، با کمال میل می‌پذیرفت. ثروت و شهرت به طور خودکار خوشبختی نمی‌آورد.

یکی از دوستان ما داستان جالبی را برایمان تعریف کرد که به او کمک کرد تا درک کند چقدر ارتباطات صمیمانه ارزشمند و مهم هستند. او در خانواده‌ای بسیار مرفه به دنیا آمده بود، در خانه‌ای بزرگ که امکاناتی همچون زمین تنیس و استخر شنا در درون و بیرون از خانه داشت. از پنجره‌ی اتاق خواب، تا چشم کار می‌کرد املاک خانوادگی و چند خانه‌ی کوچک روستایی دیده می‌شد. او از مادرش پرسید: «در این خانه‌ها چه کسانی زندگی می‌کنند؟» جواب گرفت: «مردمان فقیر.» سپس مادرش بدبختی این اشخاص را برای او توصیف کرد. اما دوست ما موضوعی متفاوت را کشف کرد: «وقتی من شش - هفت ساله بودم، دوچرخه‌ای داشتم و برای اولین بار از کنار خانه‌های این مردم فقیر عبور می‌کردم. از یکی از این خانه‌ها صدای خنده شنیدم و نمی‌دانستم که

این مردم فقیر چه چیزی دارند که به آن بخندند. کمی بعد، با وجود مخالفت والدینم، با یکی از پسرهایی که در آن خیابان زندگی می‌کردند دوست شدم. اولین بار که در خانه‌ی دوستم شام خوردم، عشق و صمیمیتی را دیدم که در خانه‌ی ما وجود نداشت. والدین من در واقع آن‌قدر سرگرم توجه به پول‌هایشان بودند که به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کردند. در خانواده‌ی دوستم صمیمیت خاصی وجود داشت که من هرگز احساس نکرده بودم. اگرچه حدود هفت سال داشتم، متوجه شدم که ارتباطات خیلی از پول مهم‌تر هستند.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«زندگی فقط برای پول درآوردن نیست.»

«پول و ثروت تضمینی برای خوشبختی نیستند.»

«اشخاصی که از عشق خانواده و دوستان برخوردارند، ثروتمند واقعی هستند.»

«میلیونری که عشق و محبت ناب را درک نمی‌کند، از نظر هیجانی فقیر است.»

«کار کن برای زندگی، زندگی نکن برای کار.»

«ارزش واقعی تو با ثروتت سنجیده نمی‌شود.»

باور مثبت مخالف این باور

ارتباطات توأم با عشق و محبت ضامن خوشبختی است.

فکر سمی شماره‌ی ۲۰

یک‌بار که قربانی شوی، همیشه قربانی هستی

کارول به دهمین سال روانکاوی‌اش وارد می‌شود. او دوران کودکی ناجوری داشت که با رفتار سلطه‌گرانه‌ی پدر و فداکاری دائمی مادرش همراه بود. او تنها دختر در خانواده‌ای پنج نفری بود و احساس می‌کرد که برادرانش از عشق و احترام پدر و مادر برخوردارند، در حالی که او طرد و نادیده گرفته می‌شد. او ادعا می‌کند که برادرانش به ندرت با او مهربان بودند. خودش می‌گوید «به احتمال زیاد من هرگز از این آسیب بهبود نمی‌یابم.» او ۴۳ ساله است.

تحلیل

از نظر روان‌شناختی، تاریخچه‌ی زندگی و برنامه‌ریزی ژنتیکی شما، پایه‌هایی برای رشد شخصیت‌تان هستند. تأثیر تجربه‌های دوران کودکی می‌تواند به دوره‌ی بزرگسالی کشیده شود و شما گرایش پیدا می‌کنید که الگوهای رفتاری قدیمی را تکرار کنید. اما بیشتر این تأثیرات شما را در گذشته تثبیت نمی‌کنند، مگر اینکه خودتان چنین قدرتی به آن‌ها بدهید و همچنان با آن تأثیرات زندگی کنید.

کارول به گذشته اجازه می‌داد بر او مستولی شود و درک نمی‌کرد که گذشته رفته است و تأثیری جادویی روی زمان حال یا آینده ندارد. به عنوان کودک، کارول نمی‌توانست در برابر پدر بدرفتار و سلطه‌گر خود بایستد. حالا بعد از سی و چند سال، او هنوز احساس می‌کند که تحت سلطه‌ی پدرش است.

اشخاص زیادی در خانواده‌های آشفته بزرگ می‌شوند و همچنان احساس ناتوانی و بد بودن می‌کنند. بکی ۲۳ ساله، این موضوع را این گونه مطرح می‌کند: «چطور می‌توانم درباره‌ی خودم احساس خوبی داشته باشم؟ به علاوه، من فرزند فردی الکی هستم!» اشخاصی که در کودکی به طور مکرر کتک خورده‌اند یا مورد سوء استفاده‌ی جنسی قرار گرفته‌اند نیز اغلب زندانیان گذشته‌شان هستند.

اما اشخاص می‌توانند تأثیرات آسیب‌زای گذشته را برطرف کنند. حتی در شدیدترین موارد نیز شواهد نشان می‌دهد که فرد مجبور نیست قربانی و اسیر گذشته بماند، به ویژه وقتی از کمک حرفه‌ای مناسب بهره بگیرد. ممکن است به سختی بتوان بر برخی عادات و احساسات غالب شد – البته سخت هست اما غیرممکن نیست. جای امیدواری هست.

اگر شما هم مثل کارول باورها و عقاید نادرست خود را به چالش نکشید و در عوض آن‌ها را به عنوان حقایقی درباره‌ی خودتان بپذیرید، نمی‌توانید خودتان را از گذشته‌ی دردناکتان رها کنید. شما باید روش‌های حل مشکل جدید کنونی را بیاموزید تا «حقایق» قدیمی و باورهای نادرست را به چالش بکشید.

به گونه‌ای قابل پیش‌بینی، اگر در کودکی تحقیر شده‌اید، ذهنتان همه‌ی آن تحقیرها را ضبط کرده است و اغلب آن‌ها را بازپخش می‌کند. این گفتگوی درونی منفی، احساسات منفی بیشتری ایجاد می‌کند. تغییر گفتگوی درونی از منفی به مثبت، به راستی به تغییر احساسات منفی به احساسات مثبت کمک می‌کند. در واقع، یکی از مؤثرترین اشکال روان‌درمانی، یعنی درمان‌شناختی، براساس تأثیرات قدرتمند تغییر حرف‌هایی است که به خودتان می‌زنید. اگر اغلب به خودتان بگویید که شکست خواهید خورد، قبل از هر تلاشی شاید شکست بخورید یا حداقل احساس بی‌کفایتی کنید. اما اگر به خودتان بگویید که موفق خواهید شد، به شدت امکان موفقیت‌تان را افزایش می‌دهید. ساده‌انگارانه به نظر می‌رسد؟ شاید. اما اظهارات مثبت به شکلی قدرتمندانه و مؤثر، احساسات مثبت خلق می‌کنند، به ویژه وقتی با تلاش‌های اختیاری شما ترکیب شوند که بر طبق خواسته‌هایتان عمل کنید.

در اینجا به روشی اشاره می‌شود که گفتگوی درونی منفی‌تان را تغییر دهید. ابتدا هر تحقیری را که نسبت به خودتان به یاد می‌آورید، بنویسید. سپس، این اظهارات منفی را یکی یکی در نظر بگیرید و صحت آن‌ها را بررسی کنید. ببینید آیا هیچ پایه‌ی مهلکی برای آن‌ها وجود دارد یا نه. این تمرین به کمی زمان و تلاش نیاز دارد، چون بررسی و به چالش کشیدن مکرر است که به تغییر منجر می‌شود. حتی اگر در گذشته کارهایی احمقانه یا آسیب‌زا انجام داده‌اید، از شما فردی احمق و آسیب‌زا نمی‌سازد. وقتی دارید جملاتی منفی و تحقیرآمیز به خودتان می‌گویید، مچ خود را بگیرید: «من در هر کاری

که انجام می‌دهم، ناکام می‌شوم»، «چرا به خودم زحمت بدهم؟»، «من هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم»، «من یک احمق کامل هستم»، «من بی‌کفایت هستم»، «من لیاقت شاد بودن را ندارم.» این تحقیرها را با اظهارات مثبت جابه‌جا کنید: «من خیلی باهوشم»، «من خیلی خوب عمل می‌کنم»، «من فروشنده‌ی خوبی هستم»، «من می‌توانم جالب و بامزه باشم»، «امیدوارم اضافه حقوق بگیرم، اما اگر هم نگیرم، اشکالی ندارد.» پیوسته اظهارات مثبت‌تان را واقع‌بینانه نگه دارید – دروغ گفتن به خودتان، به شما کمکی نمی‌کند – اما از خودتان انتقاد نکنید و روی موارد مثبت تمرکز کنید.

علاوه بر مقابله با گفتگوی درونی منفی، فعالانه این باور را که شما برای همیشه در دام گذشته‌تان هستید، به چالش بکشید. روش مؤثر این است که درباره‌ی تجربه‌های ناخوشایند دوران کودکی‌تان فکر کنید و در حالی که به طور کامل در حالت آرامش هستید، عباراتی همچون «این مربوط به گذشته است، آن مدت‌هاست که سپری شده است، من حالا یک بزرگسال هستم» را تکرار کنید. ممکن است از روش تجسم هم استفاده کنید. حادثه‌ی دردناکی از گذشته‌تان را در نظر بیاورید و مجسم کنید اشخاصی که به شما آسیب زده‌اند، به اندازه‌ی مورچه کوچک شده‌اند. اگر بارها و بارها آن را تکرار کنید، تأثیری بسزا در کاهش آسیب مربوط به گذشته دارد. بیشتر مردم می‌گویند که با این کار احساس اقتدار می‌کنند.

رفتار آینده‌ی شما به اعمال امروزتان بستگی دارد. آنچه شما امروز انجام می‌دهید، فردای گذشته‌تان خواهد شد. از این رو، ترکیبی از

بازنگری مصممانه، عمل تجسم و اعمال جدید و مؤثر (به عنوان مثال، به خودتان فشار آورید که مانند بزرگسالی قاطع عمل کنید حتی اگر دچار تردید می‌شوید)، می‌تواند شما را از عذاب گذشته رها سازد. اگر در طول زمان پیوسته گفتگوی درونی منفی‌تان را به عبارات تأکیدی مثبت تغییر دهید و قاطعانه عمل کنید، این روش جدید فکری و عملی بخش اولیه‌ی شخصیت‌تان خواهد شد. در این فرایند، شما تخریب‌های گذشته را به رضایت و پیشرفت زمان حال و آینده تغییر می‌دهید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«گذشته گذشته است، من می‌توانم از آن رها شوم.»

«من حالا بزرگسال هستم، نه کودکی هراسان.»

«آسیب‌های گذشته برای همیشه بر من مستولی نخواهند بود.»

«من به جای تأکید بر آنچه بوده، بر آنچه هست و می‌تواند باشد تمرکز می‌کنم.»

«من مانند بزرگسالی قاطع عمل می‌کنم حتی اگر گاهی مثل کودکی هراسان به نظر برسم.»

«اگر متوجه شوم که دارم خودم را تحقیر می‌کنم، آنچه را می‌گویم دوباره جمله‌بندی می‌کنم و اصطلاحات مثبت را به جای عبارات منفی به کار می‌برم.»

باور مثبت مخالف این باور

تو می‌توانی خودت را از آسیب‌های گذشته رها کنی.

فکر سمی شماره‌ی۲۱

متواضع باش؛ از خودت تعریف نکن

جیم دستیار تحقیق بسیار باهوش، قابل و با استعدادی بود که «تعریف و تمجید کردن از خودش» را عملی خوشایند نمی‌دید. در نتیجه در موقعیت‌های اجتماعی خیلی کم‌حرف و خودکم‌بین بود و به عنوان فردی که فاقد اعتمادبه‌نفس است، در نظر گرفته می‌شد. در محل کار، خودش را به حدی دست‌کم می‌گرفت که کارمندانی که از او توانایی کمتری داشتند، به جای او ارتقا می‌یافتند. این حرفش که «کارم خودش گواه همه چیز است»، پاداشی به جز خودارضایی از متوقع بودن برایش نداشت. در زندگی شخصی، او فاقد اعتمادی بود که بتواند به زنی که او را جذاب می‌یافت نزدیک شود و آن قدر تنها ماند که مجبور شد به سراغ درمان برود.

تحلیل

روشی که خودتان را معرفی می‌کنید، تأثیری بسزا در اینکه چطور دیگران شما را ارزیابی می‌کنند، دارد. هر گونه افراطی، افراط در تواضع یا افراط در خودبزرگ‌بینی، بیشتر اوقات تأثیر مخربی دارد. تواضع

نادرست اغلب دیگران را می‌رنجاند و همان طور که جیم به گونه‌ای دردناک تجربه کرد، باعث انزوا و تنهایی می‌شود.

وقتی سام از نِد پرسید آیا او تنیس‌باز ماهری است یا نه، ند پاسخ داد: «در حد متوسط هستم.» در واقع ند بازیکن بسیار ماهری بود که در چندین دوره مسابقات برنده شده بود. وقتی ند همچنان به دست‌کم گرفتن خود در مقابل سام ادامه داد، سام خیال کرد که حریفش به او دروغ گفته است تا او دستش را رو کند. تنها چیزی که لازم بود ند بگوید این بود که او در واقع بازیکنی ماهر است. این غرور و تکبر نیست. این بیان را با این عبارت مقایسه کنید: «شوخی می‌کنی؟ من بازیکن بی‌نظیری هستم. سرویس‌هایم بیشتر اوقات بیش از ۱۵۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارند. من قهرمان بدون شکست سه جام و به احتمال قوی بهترین در ایالت هستم.» حالا این عبارات توهین‌آمیز هستند – مگر اینکه به شوخی گفته شده باشند. ما همه درک می‌کنیم که لاف زدن و خودنمایی علامت ناامنی است و اینکه بیشتر مردم از این نوع رفتار گریزانند. چون بیشتر اشخاص دو بخشی فکر می‌کنند، فرض را بر این می‌گذارند که فرد یا متواضع است یا متکبر. از آنجا که آن‌ها به درستی باور دارند که لاف زدن یا متکبر بودن عمل درستی نیست، فرض می‌کنند که تواضع غیرضروری بهترین انتخابشان است.

اما حد وسطی نیز هست. بهتر این است که صادقانه نقاط قوتتان را بدون اینکه آن‌ها را دست‌کم بگیرید، بپذیرید. شما نه باید استعدادهایتان را پنهان کنید و نه با تکبر لاف بزنید. اگر توانایی‌تان را به جای کوچک یا انکار کردن بپذیرید، از طردشدگی غیرضروری ناشی

از بدفهمی اجتناب خواهید کرد، دیگران احساس شما را درک می‌کنند و سودمندی حاصل از آن را به دست می‌آورید.

اگر تواضع نابه‌جا باعث شد که خودتان را دست‌کم بگیرید، از اینکه به چشم نیایید یا در محل کار نادیده گرفته شوید، تعجب نکنید. اگر کارهایی هست که آن‌ها را خوب انجام می‌دهید یا اگر درجه‌ی معینی از دانش یا تخصص را دارید، اجازه دهید استعدادها و توانایی‌هایتان شناخته شوند. تواضع نابه‌جا چیزی بیشتر از آنچه خودبینی، نخوت یا تکبر حاصل می‌آورد، برایتان نخواهد داشت. نشان دادن خودتان و توانایی‌تان، خودبزرگ‌بینی و لاف زدن نیست، بلکه آشکارسازی و نشان دادن مناسب مهارت‌هایتان است.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«بین غرور افراطی یا تواضع نابه‌جا حد میانه‌ای هم وجود دارد.»

«بیان توانایی‌ها و نقاط قوت، با تعریف و تمجید کردن از خودم فرق دارد.»

«تواضع نادرست عدم صداقت است و می‌تواند نتایجی منفی داشته باشد.»

«به طور معمول بهتر است ظرفیت‌هایم را بدون اینکه آن‌ها را به رخ کسی بکشم، آشکار کنم.»

«اگر در کاری استعداد دارم و آن را مطرح می‌کنم، صداقتم را آشکار می‌کنم، نه خودخواهی‌ام را.»

باور مثبت مخالف این باور

توانایی‌ها و نقاط قوت خود را آشکارا و صادقانه بیان کن.

فکر سمی شماره‌ی ۲۲

انتقاد روش خوبی برای اصلاح اشتباهات مردم است

هوارد آشکارا می‌پذیرفت که خیلی ایرادگیر است. او مالک یک شرکت بازاریابی بود و در طی یک سال، هشت منشی برای یک سمت استخدام کرده بود. او سه ازدواج ناکام داشت و حتی یک دوست صمیمی هم نداشت. هوارد خودش را به عنوان فردی با کفایت و مسؤول با معیارهای بالا می‌دید. او نمی‌توانست درک کند که چرا تا حدودی هر کسی که با وی روبه‌رو می‌شود، تا این حد حساس و نازک نارنجی است. او می‌پرسید: «اگر فعالانه از اشخاص انتقاد نکنی، چطور می‌توانند بیاموزند؟»

تحلیل

یادگیری از اشتباهات، پایه و اساس تعلیم و تربیت و رشد است. حرف‌های دیگران می‌تواند ما را در جهت درست هدایت کند. خطر در تعمیم دادن اظهارات منفی جهت توصیف صفات و شخصیت دیگران است. عبارت «تو احمق هستی!» یک نوع انتقاد است که می‌تواند باعث

انزوا شود. وقتی به جای عمل شخص خود او را مورد انتقاد قرار می‌دهیم، مخرب و زیان‌آور است.

انتقاد از فرد (به جای اینکه رفتار خاصی را اصلاح کنیم) بیشتر اوقات ارتباطات را تخریب می‌کند. انتقاد به عزت‌نفس آسیب می‌زند، فرد را بی‌ارزش و فاقد خصایص انسانی می‌کند، به رفتارهای دفاعی و آزردگی منجر می‌شود، به جای تمرکز روی راه‌حل‌ها روی مشکلات متمرکز می‌شود و به جای حل تعارض، خالق آن خواهد شد.

تحقیر کردن کسی، متوسل شدن به اهانت، استهزا، تمسخر یا سرزنش به نام «انتقاد سازنده»، باعث بروز مشکل می‌شود. بیشتر مردم دوست ندارند به آن‌ها گفته شود چه کار کنند و چه ایراداتی دارند. والدین انتقادی به پرورش بچه‌های روان‌رنجور گرایش دارند – آن‌ها پولشان را در جیب روان‌پزشکان می‌ریزند. همسران انتقادی باعث رنجش می‌شوند – آن‌ها نیز پولشان را صرف وکیل برای طلاق می‌کنند.

در زندگی روزمره، بدون شک با موقعیت‌ها و حوادثی روبه‌رو می‌شوید که شما را ناراحت می‌کند. مردم مرتکب اشتباه می‌شوند؛ گاهی بدون فکر یا خودخواهانه عمل می‌کنند؛ موارد خاصی را از یاد می‌برند و همیشه آن طور که شما دوست دارید عمل نمی‌کنند. در چنین زمان‌هایی ممکن است احساس کنید باید چیزی بگویید، توصیه‌ای بدهید و خطاهایشان را گوشزد کنید.

وقتی چنین کاری می‌کنید، اگر خشن و انتقادی باشید، اگر متوسل به طعنه یا تمسخر شوید، تنها چیزی که به دست خواهید آورد این است که به آن‌ها توهین کرده‌اید.

اگر به دقت و با حساسیت بیان نکنید، اظهارات انتقادی نه تنها در حل مشکلات با ناکامی روبه‌رو می‌شوند، بلکه در واقع آن‌ها را بدتر می‌کنند. وقتی اختلافاتی به وجود می‌آید، به جای انتقاد از فرد توهین‌کننده، به دنبال راه‌حل باشید و درباره‌ی روش‌های حل مشکل فکر کنید.

در ادامه مطالبی برای روشن کردن موضوع مطرح می‌کنیم:

آرون از اینکه دختر هفده ساله‌اش ملانی فراموش می‌کرد وقتی خانه را ترک می‌کند دزدگیر خانه را روشن کند، عصبانی بود. او و همسرش حدود ساعت هفت صبح خانه را ترک می‌کردند و ملانی حدود ساعت هشت. با اینکه حدود دو ماه قبل به خانه‌ی آن‌ها دستبرد زده شده بود و وسایل ارزشمندی به سرقت رفته بود، ملانی برای رسیدن به اتوبوس ساعت هشت و ربع چنان عجله داشت که خیلی دیر یادش می‌آمد که آژیر را روشن نکرده است. آرون به همسرش که با او موافق بود، گفت: «فراموشکاری ملانی مرا دیوانه می‌کند!»

آیا این پدر و مادر باید دخترشان را به باد انتقاد بگیرند و او را احمق، فراموشکار، بی‌حواس، خودمحور و بی‌مسؤولیت خطاب کنند؟ آیا باید او را متهم کنند که به عمد زنگ خطر را روشن نمی‌کند که آن‌ها را آزار دهد؟ آیا باید او را تهدید کنند که اگر دوباره چنین کاری را فراموش کند، از پول توجیبی‌اش خبری نیست؟ به نظر ما همه‌ی

این راه‌حل‌ها تنها مشکل را شدیدتر می‌کند و مشکلات دیگری نیز به وجود می‌آورد.

آرون عاقلانه از ملانی پرسید آیا می‌پذیرد که وقتی کسی در خانه نیست، دزدگیر خانه باید روشن باشد؟ (پاسخ منفی توضیح و بحث بیشتری درباره‌ی موضوع را طلب می‌کرد و ممکن بود ناکامی او را در به زحمت افتادن برای روشن کردن آژیر بیان کند). او موافق بود که روشن کردن آژیر مهم است، اما گفت که اغلب در صبح حواسش پرت است. راه‌حل آرون ساده اما مؤثر بود. بعد از اینکه ملانی مشخص کرد که هر روز صبح از کنار در رد می‌شود، آرون یک کاغذ قرمز براق با مضمون **آیا دزدگیر روشن است؟** را در جایی در بالای در نصب کرد. این یادداشت مشکل را حل کرد.

به طور کلی اجتناب از موقعیت‌هایی که در آن شما از آنچه کسی گفته یا انجام داده است متنفرید، غیرممکن است. اگر راه‌حل سازنده‌ای می‌خواهید، باید مراقب آنچه می‌گویید باشید، به ویژه باید مراقب باشید چطور آن را می‌گویید. این دو گفته را مقایسه کنید: ۱) «تو خودخواه هستی.» ۲) «به نظرم اگر کمی از شیرینی‌ات را به تامی می‌دادی، خیلی خوب بود.» توجه می‌کنید چطور گفته‌ی دوم لحن کلامی قضاوتی کمی دارد؟ این جمله همچنین مسیر را برای عمل جبرانی باز می‌کند.

راه‌حل اصلی این است که به جای حمله به شخص، خواستار تغییر در رفتار باشید. بنابراین «از اینکه سر بچه‌ها فریاد می‌زنی متنفرم» را با «دوست دارم از این به بعد سر بچه‌ها داد نکشی» جابه‌جا کنید. اظهاری

مانند «خیال می‌کنی کی هستم، خدمتکارت یا برده‌ات؟»، بهتر است به «من خیلی دوست دارم که بشقاب‌هایت را بعد از شام تمیز کنی و آب بکشی و در ظرفشویی بگذاری» تبدیل شود. اگر به جای حمله به شخص عادت کنید درباره‌ی عادات یا رفتارهایی که دوست دارید در آینده اصلاح شوند صحبت کنید، به نفع شما و دیگری است.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«قبل از اینکه کسی را اصلاح کنم، باید پیش از هر عملی خوب درباره‌اش فکر کنم.»

«اظهارات توأم با تمسخر، طعنه، کنایه و سرزنش، انتقاد سازنده نیست.»

«به جای انتقاد از شخص بهتر است خواستار تغییر در رفتارش باشی.»

«اگر به جای دیگری بودم، دوست داشتم او چطور با من صحبت کند؟»

باور مثبت مخالف این باور

به جای انتقاد کردن از اشتباهات گذشته، روی حل مشکل تمرکز کن.

فکر سمی شماره‌ی ۲۳

خودخواه نباش، اولویت را به دیگران بده

دوریس باور داشت که اشخاص محترم، شایسته و باملاحظه، نیازهای دیگران به ویژه عزیزانشان را بر نیازهای خودشان ترجیح می‌دهند. او معتقد بود تنها اشخاص خودخواهی که به احساسات و خواسته‌های دیگران اهمیتی نمی‌دهند به نیازهای خودشان ارجحیت می‌دهند. با این حال، اغلب احساس می‌کرد که اقوام و دوستانش از او سوءاستفاده می‌کنند و محبت‌هایش را جبران نمی‌کنند. او در درون احساس آزردگی می‌کرد اما هرگز احساساتش را بروز نمی‌داد. بیشتر دوستانش او را از خودگذشته در نظر می‌گرفتند.

تحلیل

دوریس تفاوت وسیع بین خودخواهی (ارضای نیازهای خود به هزینه‌ی دیگران) و نفع شخصی آگاهانه (اول به فکر خودت باش اما نه به هزینه‌ی دیگران) را درک نمی‌کرد. در بلندمدت، نفع شخصی دوریس

با در نظر گرفتن نیازهای دیگران و فکر کردن درباره‌ی آن‌هایی که از بی‌نیازی او سود می‌برند، به دست می‌آید.

سه رویکرد احتمالی وجود دارد: ۱) خودتان را در اولویت قرار دهید و اگر لازم بود، برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید دیگران را لگدکوب کنید. (اشخاصی که بر طبق این رویکرد عمل می‌کنند، اغلب به مشکلاتی جدی برمی‌خورند.) ۲) همیشه دیگران را در اولویت قرار دهید.(تا این میزان نادیده گرفتن خود، به پیامدهای ناراحت‌کننده‌ای منجر می‌شود.) ۳) به خودتان اهمیت بدهید اما دیگران را نیز مدنظر داشته باشید. (این بهترین رویکرد است.) شما تعهدات خود را نسبت به دیگران رعایت می‌کنید اما آماده هستید که آنچه را باور دارید حق مسلم‌تان است، به دست آورید.

در ارتباط با اظهارات فوق عقیده‌ای هست که می‌گوید بخشیدن بهتر از دریافت کردن است. چرا؟ این عقیده‌ی اشتباه باعث شده است تا اشخاص درباره‌ی پذیرفتن هر چیزی از دیگران بی‌نهایت طفره‌آمیز رفتار کنند. بیشتر اوقات ممکن است کسی خوشحال شود که چیزی به شما اهدا کند یا کاری برایتان انجام دهد، اما اگر مایل به پذیرش آن نباشید، شاید او احساس طردشدگی کند. نکته این است که نه بخشیدن بهتر است و نه گرفتن. بهترین کار، بده و بستان است.

ما انکار نمی‌کنیم که خدمت کردن می‌تواند کار خیلی خوبی باشد. منظور ما این است که اولویت دادن به خودتان کمک می‌کند تا بتوانید برای دیگران از خود مایه بگذارید. اگر خیلی خودتان را دست‌کم بگیرید، تنها باعث می‌شوید کسانی که به آن‌ها کمک می‌کنید احساس

ناراحتی کنند. در واقع، اگر شما خیلی خودتان را بی‌اهمیت جلوه دهید، ممکن است عده‌ای حتی اهانت‌آمیز و مغرورانه با شما رفتار کنند. به عنوان مثال، همه می‌دانستند که آنی خیلی مهربان و خوش قلب است، با این حال عده‌ی زیادی او را در سطحی از نوع‌دوستی می‌یافتند که ناراحت‌کننده بود. او همیشه کارهایی برای دیگران انجام می‌داد و در عوض هیچ توقعی نداشت. کسی که آنی بی‌نهایت به او کمک کرده بود، می‌گفت: «او آدم خوب و مهربانی است، اما خیلی آزاردهنده است!» شخص دیگری هم همین احساس را داشت: «او فرشته است. ای کاش بال درمی‌آورد و می‌رفت.»

آنی اجازه‌ی بده و بستان نمی‌داد. او چیزی به جز کمک کردن و خدمت به دیگران و انجام کارهایی برای آن‌ها نمی‌خواست. هر وقت کسی از آنی می‌پرسید چطور می‌تواند محبت او را جبران کند یا چه کاری در عوض می‌تواند برایش انجام دهد، او می‌گفت: «من چیزی در عوض کارهایم نمی‌خواهم.» بیشتر مردم این حرف او را دوست نداشتند و آزرده می‌شدند. اگر آنی می‌گفت: «تو می‌توانی به صندوق خیریه‌ی مورد علاقه‌ام کمک کنی؟» یا «ممکن است هفته‌ی آینده در درست کردن سوپ به من کمک کنی؟»، آنان به احتمال زیاد به جای اینکه از محبت افراطی او آزرده شوند، احساس خوبی پیدا می‌کردند.

این استدلال که می‌گوید همیشه اولویت را به دیگران بدهید، اغلب از این گفته اقتباس شده است که «اشخاص متواضع وارث زمین هستند.» کشیش برجسته‌ای سال‌های قبل به ما تأکید می‌کرد این مسأله که حضرت مسیح را «متواضع و نرم‌خو» توصیف کرده‌اند،

نادرست است و از طریق راوی نادرستی به ما رسیده است. همان طور که کشیش تأکید می‌کند، عبارت «متواضع و نرم‌خو» تصویری نادرست از کسی را مطرح می‌کند که برای جلوگیری از هر مشکلی از بحث و گفتگو اجتناب می‌ورزد، غازهای پر سروصدا را نمی‌تواند آرام کند و تا حد امکان از مشکل می‌پرهیزد – یعنی فردی که نه الهام‌بخش است و نه ملهم. او می‌گوید حضرت مسیح در واقع باید به عنوان مردی در نظر گرفته شود که برای به چالش کشیدن و افشای ریاکاری‌ها درنگ نمی‌کرده است؛ مردی که به شدت با استثمار بی‌شرمانه یا باورهای مذهبی کوته‌نظرانه برخورد می‌کرده است. او اضافه می‌کند با خواندن دقیق و هوشمندانه‌ی انجیل، می‌توانید تصویر غلطی را که از مهربانی همراه با نرم‌خویی ارائه شده است، به درستی درک کنید. او می‌گوید که عبارت «اشخاص متواضع وارث زمین هستند» درست نیست، بلکه «عاقلان باید وارث زمین باشند» درست است و شخص عاقل درک می‌کند که اگر مثل پادری عمل کند، دیگران به راحتی او را لگدکوب می‌کنند.

از این رو، وقتی سام به دوستانش پیشنهاد می‌کند که برای شام به رستوران غذاهای دریایی بروند، آیا اگر بیلی بگوید که چون به غذاهای دریایی حساسیت دارد ترجیح می‌دهد به رستوران دیگری بروند، خودخواهی است؟ اگر او بدون در نظر گرفتن خودش با آن‌ها برود و نان و کره بخورد، آیا از او شخص بهتری می‌سازد؟ قدر مسلم نه!

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«من هم به خودم اهمیت می‌دهم و هم ملاحظه‌ی دیگران را می‌کنم.»

«نفع شخصی آگاهانه، خودخواهی نیست.»

«خواسته‌ها و آرزوهای من هم به اندازه‌ی خواسته‌ها و آرزوهای دیگران مهم است.»

«اگر پیوسته نیازهای دیگران را در اولویت قرار دهم، نه نیازهای خودم برطرف خواهد شد، نه نیازهای دیگران .»

«من از آنچه باور دارم حقوق معقولم هستند، دفاع خواهم کرد.»

«بده و بستان بهترین کار است.»

باور مثبت مخالف این باور

همان طور که به خودت اهمیت می‌دهی، به دیگران هم اهمیت بده.

فکر سمی شماره‌ی ۲۴

همسرت باید عاشق والدین و خانواده‌ات باشد

داگ پسری بسیار صمیمی بود که با دو خواهر کوچک‌ترش ارتباط خیلی خوبی داشت. وقتی با بتسی ازدواج کرد، خیال می‌کرد که همسرش نیز عاشق خانواده‌ی او خواهد بود. در واقع بتسی به خصوص مشتاق خواهرهای شوهرش نبود چون آن‌ها را خودمحور و پرتوقع می‌دید. او همچنین باور داشت که والدین داگ تمایل دارند زندگی آن‌ها را کنترل کنند و در همه‌ی کارهایشان دخالت داشته باشند.. بتسی همیشه با اقوام داگ مؤدب، مهربان و سخاوتمند بود ولی روشن بود که عاشق آن‌ها نیست. اگرچه داگ می‌پذیرفت که رفتار بتسی با خانواده‌اش گرم و دوستانه است، فقدان عشق عمیق او را نسبت به آن‌ها غیرقابل پذیرش می‌دانست و در طی یک سال از هم جدا شدند.

تحلیل

شما نمی‌توانید برای احساسات دیگران قانون وضع کنید. در واقع این عقیده که می‌توانید به دیگران بگویید چه احساسی داشته باشند،

احمقانه و نامعقول است. احساسات و عواطف شما را واکنش‌های پیچیده‌تان در برابر موقعیت‌ها و حوادث زیادی از گذشته و زمان حال شکل می‌دهند و این هیجانات متعلق به شما هستند. یکی از بزرگ‌ترین آزادی‌ها در زندگی، که هیچ کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد، حق‌تان برای احساسی است که دارید. آیا احمقانه و مخرب نیست که سعی کنید چنین حقی را از کسانی که دوستشان دارید سلب کنید؟ ازدواجی عاقلانه نمی‌تواند براساس این شرط باشد که همسرتان به پدر و مادر و خانواده‌ی شما عشق بورزد. بیانی مانند «تو باید عاشق والدین من باشی»، نامعقول است. هرچند برای همسرتان ممکن است مطلوب باشد که از صمیم قلب عاشق پدر و مادر و خواهر و برادر شما باشد، اگر سعی کنید احساسات همسرتان را برای او دیکته کنید، نتایج منفی اجتناب‌ناپذیر است.

آیا این بدان معناست که باید اجازه دهید هر نوع بدرفتاری نسبت به خانواده‌تان اعمال شود؟ بی‌شک نه. اگرچه بی‌فایده است که به دیگران بگوییم چطور باید احساس کنند، شما می‌توانید به آن‌ها تفهیم کنید که دوست دارید چطور عمل کنند. برای نمونه، ممکن است خواستار رفتارهای خاصی باشید: «بی‌زحمت با والدینم خوب باش» یا «می‌خواهم با والدینم خوب رفتار کنی.» این‌ها درخواست‌هایی معقول هستند.

کلایو و باربارا این توصیه را به گونه‌ای موفقیت آمیز در ارتباطشان با خانواده‌ی باربارا به کار می‌بردند. باربارا مشتاق و شیفته‌ی والدینش بود اما کلایو حتی آن‌ها را دوست نداشت. کلایو که از عشق باربارا به

خانواده‌اش آگاه بود، هرگز احساسات منفی خود را به زبان نمی‌آورد و همیشه محترمانه با آن‌ها رفتار می‌کرد. باربارا می‌دانست که شوهرش شیفته‌ی والدین او نیست، اما درک می‌کرد که چگونگی احساس او مهم نیست، بلکه رفتاری که با آن‌ها دارد مهم است. البته وقتی عشق و محبت خالص در خانواده‌ی هر دو همسر وجود داشته باشد، ارتباطات زناشویی نیز سود می‌برد. اما در ازدواجی سالم، پیوند عشق بین شما و همسرتان وابسته به احساسات همسرتان نسبت به اعضای خانواده‌تان نیست. بی‌شک شما می‌توانید شرایط را برای همسرتان راحت کنید که احساسات مثبتی نسبت به اقوام و خانواده‌تان داشته باشد، اما به طور معقول فقط می‌توانید از همسرتان توقع داشته باشید که گه‌گاهی خانواده‌تان را ببیند و به روشی محترمانه رفتار کند. در ضمن، فراموش نکنید که خانواده‌تان در شکل دادن رفتار مثبت و احساسات مثبتی که دوست دارید در همسرتان ببینید، نقش دارند. اگر می‌خواهند محبوب واقع شوند، باید دوست‌داشتنی باشند!

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«ارتباطم با همسرم از هر چیز دیگری مهم‌تر است.»

«بین احساسات و رفتار تفاوت زیادی وجود دارد.»

«معقول است که از همسرم به روشی خوشایند بخواهم با خانواده‌ام خوب رفتار کند.»

«اگرچه ممکن است من عاشق خانواده‌ام باشم، همسرم مرا به عنوان همسر انتخاب کرده است، نه خانواده‌ام را.»

«به جای اینکه بر کارهایی که همسرم برای خانواده‌ام انجام نمی‌دهد تمرکز کنم، قدر کارهایی را که برای خانواده‌ام انجام می‌دهد می‌دانم.»

باور مثبت مخالف این باور

همسرم می‌تواند با اعضای خانواده‌ام محترمانه رفتار کند اما مجبور نیست عاشق آن‌ها باشد.

فکر سمی شماره‌ی ۲۵

وقتی آدم توقعات بالایی دارد، همه‌ی تلاشش را می‌کند

براد گروهبان سختگیر اما خوب ارتش بود. او الگوی نقش قابل اتکایی بود و توقعات بسیار بالایی هم برای سربازانش و هم برای خودش داشت. دسته‌ی زیردست او از بقیه‌ی گروهان مجروحان کمتری می‌داد، به احتمال زیاد چون آن‌ها خیلی خوب آموزش دیده بودند. اما وقتی براد به زندگی شهری برگشت و به عنوان سرکارگر در کارخانه‌ای مشغول به کار شد، دچار مشکل شد. او توقعات بالا از کسانی را که زیردست او کار می‌کردند، ادامه می‌داد ولی نمی‌توانست اراده‌اش را بر آن‌ها تحمیل کند. او به عنوان منبع فشار روانی شناخته شد و کارمندانش به مدیریت بالاتر نامه نوشتند و از او خواستند براد را عوض کند.

تحلیل

این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی هفت، **هدفت باید کمال باشد**، فرق دارد. این باور، معیارهای عینی، سطوح عملکرد و درجه‌ی پیشرفتی را که اشخاص توقع دارند، مورد بحث قرار می‌دهد. بنابراین

اگر براد به عنوان سرکارگر کارخانه کمال‌گرا بود، اصرار می‌کرد که کارگرانش محصولاتی بدون عیب و ایراد تولید کنند و محصولاتی که عیب و ایراد داشتند، می‌بایست دوباره درست می‌شدند.

اما مشکل براد فرق می‌کرد. توقعات بالا نیازی ندارند با پیشرفت یا عملکرد پیوند بخورند. براد از کارمندانش توقع داشت سروقت کار را شروع کنند، هنگام صرف قهوه وقت تلف نکنند و مراقب زمان استراحت برای صرف ناهار باشند. او از هر کاری که کارگران می‌کردند، انتقاد می‌کرد. براد خیلی به کمال‌گرایی پایبند نبود، اما توقعات خشکش او را به دردسر می‌انداختند.

جنیس از شوهرش توقع داشت که نه تنها سالروز تولد او و سالگرد عروسی‌شان، بلکه سالروز تولد و سالگرد ازدواج سه خواهر او را هم به یاد آورد. توقعات رابرت برای اینکه مدیر بخش شود، بر خودش متمرکز بود و وقتی بر طبق معیارهای سختگیرانه‌ی خودش عمل نمی‌کرد، به سرزنش خود می‌پرداخت. چون اِب از دیگران توقع داشت وقت‌شناس باشند، وقتی کسی او را منتظر نگه می‌داشت، عصبانی می‌شد. سالی از اینکه پسر و عروسش او را برای کریسمس دعوت نکردند خیلی ناراحت شد، چون توقع داشت دعوت شود.

در واقع هر چه توقعاتتان کمتر باشد، کمتر ناراحت و ناامید می‌شوید. فرد عاقلی گفته است: «سعی می‌کنم از کسی هیچ توقع و انتظاری نداشته باشم. بدین طریق به ندرت احساس ناراحتی، آسیب، ناامیدی و یأس می‌کنم. وقتی اتفاق خوبی می‌افتد، شادمانانه متعجب

می‌شوم. همچنین آموخته‌ام از خودم هم خیلی زیاد توقع نداشته باشم.»

این حرف‌ها بدین معنا نیستند که بگوییم برای شما خوب است که بدگمان و عیب‌جو باشید یا نسبت به زندگی بی‌اعتنا باشید و تحت تأثیر رفتار دیگران قرار نگیرید. اصول اخلاقی و معیارهای ارزشی وجود دارند، اما مشکلات از توقعات غیرواقع‌بینانه یا اشتیاق های بسیار شدید ریشه می‌گیرند. جای تردید نیست که هر چه توقعاتتان بیشتر باشد، ناامیدی‌ها و ناراحتی‌هایی که دچارش می‌شوید بیشتر خواهد بود. و حتی اگر در وادار کردن دیگران جهت ارضای توقعات غیرواقع‌بینانه‌تان موفق شوید، به احتمال زیاد آسیب خواهید دید و شاید ارتباطتان با آن‌ها هم تخریب شود.

داشتن توقعات معین از خودتان و دیگران اجتناب‌ناپذیر است. اما لازم است بپرسید آیا هیچ کدام از این توقعات غیرواقع‌بینانه یا افراطی هست یا نه. هرچه بیشتر بتوانید این گونه توقعات را مشخص کنید و از آن‌ها خلاص شوید، کمتر از خودتان و دیگران توقعات احمقانه خواهید داشت و زندگی‌تان بهتر خواهد بود. بنابراین بین آرزوها و توقعات تفاوت وجود دارد و این تفاوت مهم است. اگرچه خوب است که آرزوها و خواسته‌هایتان را بیان کنید، این اشتباه بزرگی است که آن‌ها را به دستور یا توقع تغییر دهید.

در تحلیل نهایی، سؤالی کلیدی که باید از خودتان بکنید این است که آیا شما در آرزوها و توقعاتتان نامعقول هستید یا نه. اگر شک دارید، از دوست صمیمی‌تان بپرسید تا نظرش را به شما بگوید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«من خودم را همین‌طور که هستم، می‌پذیرم»

«اگر دوست دارم برای اصلاح خودم تلاش کنم، بدون اینکه توقعات نامعقولی از خود داشته باشم عمل خواهم کرد.»

«من با هر آنچه می‌توانم باشم موفق خواهم بود، نه با آنچه باید باشم.»

«بهتر است با خودم و دیگران همچون انسان‌هایی جایزالخطا رفتار کنم.»

«من از خودم می‌پرسم آیا توقعاتم از دیگران معقول است یا خیلی مطالبه‌گرانه.»

باور مثبت مخالف این باور

وقتی توقعاتی منطقی داریم، تمام تلاشمان را می‌کنیم.

فکر سمی شماره‌ی ۲۶

مهم است که همه ما را دوست داشته باشند

دیو هر کاری می‌کرد تا همه را خوشحال کند. دیو باور داشت با چنین کاری همه او را دوست خواهند داشت و به او احترام می‌گذارند. اگر احساس می‌کرد که کسی او را دوست ندارد، یا اگر کسی از او انتقاد یا با او بدخلقی می‌کرد، شب خوابش نمی‌برد. او خیلی روراست بود: «برایم قابل تحمل نیست که کسی دوستم نداشته باشد!» وقتی دیو فهمید که همکارانش لقب «بی‌عرضه» به او داده‌اند، آشفته شد.

تحلیل

همه‌ی مردم آدم بی‌آزار و خوب را دوست دارند. چرا از کسی که مشکل‌ساز نیست و چالش یا تهدیدی به وجود نمی‌آورد، متنفر باشیم؟ دیو آدمی صددرصد دوست‌داشتنی نبود، اما همه او را در محل کار به عنوان فردی خوب می‌پذیرفتند. وقتی بر روی چیزی پافشاری می‌کنید، کسانی که دیدگاه متفاوتی دارند، آمادگی ندارند که خیلی مهربانانه عمل کنند. اگر خودتان را به عنوان فردی بی‌نظیر تعریف

کنید یا اگر بابت هر موضوعی موضع بگیرید، منتقدان و موافقانی خواهید داشت.

به طور منطقی و عقلانی، غیرممکن است با هر کسی که روبه‌رو می‌شوید شما را بپذیرد. اما ما انسان‌ها همیشه منطقی و معقول نیستیم و این خصیصه‌ای انسانی است که بخواهیم ما را دوست داشته باشند. با این حال، زندگی کردن بدون اینکه هیچ کس را ناراحت نکنیم و سعی کنیم تأیید و محبت همه را به دست آوریم، نه تنها ناکام‌کننده خواهد بود، بلکه شما را از خودتان جدا و بیگانه می‌کند. به همه لطف کردن، محتاطانه با دیگران صحبت کردن تا عصبانی نشوند، و امیدوار بودن به اینکه همه شما را دوست داشته باشند، مسیری به سوی ناکامی و زندگی تهی و بی‌معنا است. اگر پیوسته بخواهید همان کسی باشید که گمان می‌کنید دیگران می‌خواهند، هرگز خودتان نخواهید بود. پس چه کسی هستید؟

بدیهی است که اگر بتوانید بین مورد محبت یا نفرت بودن یکی را انتخاب کنید، مورد محبت بودن بهتر است. اما اگر برای اینکه شما را دوست داشته باشند مجبور باشید به طور جدی ارزش‌ها، آرمان‌ها و نیازهای اولیه‌تان را نادیده بگیرید، عمل درستی نیست. فرد بله‌قربان‌گو را بالا دستانش تحمل می‌کنند و او به ندرت به جایگاه برجسته‌ی خودش می‌رسد.

اگرچه پژوهش روان‌شناختی برخی از دلایلی را که اشخاص یکدیگر را دوست دارند (مانند شباهت، مجاورت و ارزش‌های مشترک) مورد تأکید قرار داده است، چنین انتخاب‌هایی همیشه عقلانی نیستند. شما

ممکن است هرگز دلایل را ندانید. کسی ممکن است شما را دوست نداشته باشد چون شما شبیه کسی هستید که در کودکی او را اذیت کرده است. طرف مقابلتان نیز حتی ممکن است نداند چرا از شما متنفر است. شما نمی‌توانید به طور کامل از حماقت و تعصبات اشخاصی که شما را برای جنسیت، نژاد، ظاهر یا جهت‌گیری جنسی‌تان دوست ندارند، اجتناب کنید.

اگر کسی بنابر دلیل درستی از شما متنفر است – چون به او آسیب زده‌اید، توهین کرده‌اید، تحقیرش کرده و آزارش داده‌اید- در صورت امکان می‌توانید در فکر جبران عملتان باشید. اما اگر نفرت کسی نسبت به شما از سر حسادت، تعصب یا دیگر منابع غیرعقلانی است، نیازی نیست به نظریاتش توجه کنید. این نامربوط نیست که آیا اشخاص شما را دوست دارند یا نه، به ویژه آن‌هایی که به شما نزدیک هستند و کسانی که کالاها و خدمات ضروری برای سلامتی‌تان را مهیا می‌کنند. اما نیازمند به تأیید همه بودن، مخرب است. ارزش شما به عنوان انسان به این نیست که چند نفر شما را دوست دارند!

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی شانزده، **احساساتت را بروز نده**، ارتباط دارد.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«ارزشم به عنوان انسان وابسته به تأیید دیگران نیست.»

«دیگران می‌توانند من، عقاید یا اعمالم را تأیید نکنند یا دوست نداشته باشند. مهم این است که به دیگران آسیب نزنم یا از آن‌ها سوءاستفاده نکنم.»

«ممکن است حتی خوب باشد که اشخاص معینی مرا تأیید نکنند.»

«من زمانی از خودم مایه می‌گذارم که کسی را دوست دارم یا در عوض منافعی عملی به دست می‌آورم. اما من برای اینکه محبت یا تأیید کسی را به دست آورم، از خودم مایه نخواهم گذاشت.»

«در ارتباطات، کیفیت مهم‌تر از کمیت است.»

«بعضی‌ها ممکن است به دلیل نگرانی‌های خودشان از من متنفر باشند، نه طرز رفتار من.»

باور مثبت مخالف این باور

مهم است که خودت را برای کسی که هستی و کاری که انجام می‌دهی دوست داشته باشی.

فکر سمی شماره‌ی ۲۷

اگر مشکلات را نادیده بگیری، برطرف می‌شوند

سلیا و فِرِد پنج سال است که ازدواج کرده‌اند و از روز اول با هم مشکل داشتند. سلیا به فرد اصرار می‌کرد که با هم پیش مشاور ازدواج بروند، اما فِرِد امتناع می‌کرد. او می‌گفت: «من نمی‌خواهم کسی واسطه‌ی ازدواجم باشد.» یکی از بزرگ‌ترین موانع حل مشکل برای این زوج این بود که فرد از اتاق بیرون می‌رفت و با سلیا درباره‌ی موضوعات مهمی که او مطرح می‌کرد، گفتگو نمی‌کرد. (متأسفانه فِرِد بیشتر باورهای نادرست مطرح در این کتاب را باور داشت.) او درک نمی‌کرد وقتی سلیا به محل کارش تلفن می‌کند و می‌خواهد درباره‌ی مشکلاتشان بحث کنند و او تلفن را قطع می‌کند، و وقتی با عصبانیت حرف‌هایی همچون «نمی‌خواهم درباره‌ی آن صحبت کنم!» می‌زند در حالی که آن‌ها بعد از کار زمان زیادی برای گفتگو در اختیار داشتند، درهای ارتباطی را می‌بندد. عاقبت سلیا پذیرفت که فِرِد تغییر نخواهد کرد و ازدواجشان به جدایی ناخوشایندی انجامید.

تحلیل

اگر مسایل ناراحت‌کننده یا مشکلات را نادیده بگیرید و از آن‌ها اجتناب کنید، نه تنها آن‌ها شما را به ستوه می‌آورند، بلکه اغلب بدتر

خواهند شد. البته حد فاصلی بین مشکل کوچکی که بزرگ جلوه داده شده است و چه بسا اگر نادیده گرفته شود از بین برود، و مشکلی که به توجه و راه‌حل نیاز دارد، وجود دارد. بیشتر اشخاص در تفاوت قایل شدن بین این دو، مشکل ندارند اما خیلی از آن‌ها گرایش دارند مشکلات مهمی را که به سختی می‌توانند کاری برای رفع آن انجام دهند، ندیده بگیرند.

رئیس جاد، که مدت ده سال بود او را می‌شناخت، ناگهان شروع به کنترل کارمندانش کرد. اگرچه در گذشته تا حدودی سهل‌گیر بود، حالا درباره‌ی آمد و رفت آن‌ها، کنترل تلفن‌های خصوصی‌شان، امتیازات مربوط به مرخصی‌شان، مرخصی استعلاجی و هزینه‌های شخصی‌شان، سؤال می‌کرد. با همین شور و حرارت اتهامات بی‌پایه‌ای هم به همه زد. برخی از کارمندان به شدت آشفته شدند، اما جاد، به آن‌ها توصیه کرد که موضوع را نادیده بگیرند. او به آن‌ها اطمینان می‌داد: «این خانه‌تکانی موقت است و کوین کمتر از دو هفته‌ی دیگر از این رفتار خسته می‌شود.» جاد حق داشت. به دو هفته نکشید که همه چیز به حال عادی خود برگشت و این مشکل کوچک با رئیس تا حدودی ناپدید شد.

هم‌زمان، مشکل بزرگ‌تری پیش آمد. مدیر جدیدی که به تازگی به شرکت ملحق شده بود، به وضوح تبعیض نژادی و جنسیتی قایل می‌شد. جیک در بیان این تعصبات نژادی درنگ نمی‌کرد و کارمندان، به ویژه منشی‌اش، افسرده و عصبانی و ترسیده بودند. جاد هم دیگر نمی‌توانست به آن‌ها بگوید که موضوع را نادیده بگیرند و همه چیز روبه‌راه خواهد

شد. او موضوع را به مدیریت بالا گزارش داد و بعد از اینکه چند اخطار به جیک دادند و او نادیده‌شان گرفت، عاقبت اخراج شد.

اتلاف وقت درباره‌ی حل مشکلات یا اجتناب در رویارویی با موضوعاتی که بر سر آن‌ها توافق ندارید، تنها باعث مشکلات بیشتری در بلند مدت می‌شود. وقتی سلیا می‌خواست موضوع ناراحت‌کننده‌ای را با فرد در میان بگذارد و او با گفتن «نمی‌خواهم راجع به آن صحبت کنم» پاسخ می‌داد، آن‌ها درهای ارتباطی را می‌بستند و بدین ترتیب مشکل‌شان حادتر می‌شد. اگر زمان و مکان نامناسب یا راحت نیست، گفتن «ترجیح می‌دهم بعد درباره‌اش صحبت کنم»، قابل پذیرش‌تر است. اما اگر این به عنوان حربه‌ای برای اجتناب از مشکل به کار برود، کمکی نخواهد کرد.

همچنین مراقب تفکر مثبت نادرست باشید. این مسموم‌کننده است که مشکلات را با کم اهمیت جلوه دادن نادیده بگیریم و بگوییم «همه چیز روبه‌راه خواهد شد» بدون اینکه مشکلات خاص را مورد بررسی قرار دهیم و مشکلات بدیهی را حل کنیم. بیشتر مشکلات یا موضوعات ناراحت‌کننده اگر نادیده گرفته شوند، از بین نمی‌روند. بنابراین با نادیده گرفتن مشکلاتتان یا با امتناع از صحبت درباره‌ی آن‌ها، راه بهبود آن‌ها را سد نکنید. ساده‌تر است که در بلندمدت با آن‌ها روبه‌رو شوید.

گاهی بهتر است با موضوعاتی شروع کنید که برای شما راحت‌تر هستند و به تدریج با موضوعات مشکل‌تر روبه‌رو شوید. برای نمونه، یکی از مراجعان ما چنین فهرستی را تهیه کرد: واشر جدیدی برای

شیر آشپزخانه تهیه کنم، ورودی سالن را رنگ کنم، به ماویس یادآوری کنم که ده دلار به من بدهکار است، برای شرکت کرایسلر موتور درباره‌ی گستاخی مدیر خدماتش نامه بنویسم، برای جراحی ریشه‌ی دندانم به دندان‌پزشکی بروم، پدر را متقاعد کنم سیگار نکشد.

اگر در ابتدا مشکل کمی دشوار به نظر می‌رسد، آن قدر مغرور و یکدنده نباشید که در جستجوی کمک حرفه‌ای برنیایید. اجتناب مزمن اغلب به معنای رنج و عذاب مزمن است.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«بهتر است به جای عقب‌نشینی، در پی حل مشکل باشم.»

«تلاش خوب در ارتباط با مشکلات، به همکاری و صمیمیت بیشتری منجر می‌شود.»

«تنها رابطه‌ای می‌تواند همیشه خوشایند باشد که سطحی و فریب‌آمیز است.»

«هرچه بیشتر مقابله با موضوعات مهم را تمرین کنم، برایم راحت‌تر می‌شود و در انجام آن موفق‌تر می‌شوم.»

«مشکلات قابل حل نخواهند بود مگر ابتدا بپذیرم که آن‌ها وجود دارند.»

«وقتی مشکلاتم را نادیده می‌گیرم، آن‌ها همچنان وجود خواهند داشت و بدتر هم می‌شوند.»

باور مثبت مخالف این باور

مشکلات خود به خود برطرف نمی‌شوند. اما اغلب قابل حل هستند.

فکر سمی شماره‌ی ۲۸

فقط برای برنده شدن بازی کن

اگر با برنی و دنیس، زن و شوهری که هر دو رقابتی هستند ملاقات می‌کردید، به شما می‌گفتند که برای آن‌ها بردن، پیشرفت کردن و نفر اول بودن، از هر چیز دیگری مهم‌تر است. به طور طبیعی، آن‌ها با یکدیگر هم رقابت می‌کنند. به عنوان مثال، در مهمانی شام، آن‌ها دائم برای اینکه مرکز توجه باشند، با هم رقابت می‌کنند و اگر آن‌ها را در حال بازی تنیس ببینید، مطمئن می‌شوید که زندگی‌شان به گرفتن هر امتیاز بستگی دارد. در واقع برنی و دنیس از زندگی‌شان ناراحت هستند. همیشه کسانی وجود دارند که آن‌ها را در بازی‌شان مغلوب کنند و حسادت افراطی‌شان نسبت به افرادی که آن‌ها را عقب می‌گذارند، خیلی باعث آشفتگی‌شان می‌شود.

تحلیل

دکتر رونالد گلدشتاین، استاد روان‌شناسی در کالج باکس کانتی کامیونیتی در پنسلوانیا، درباره‌ی «معتاد به بردن» - اشخاصی بسیار

رقابت‌جو که به برنده شدن معتاد هستند- نظر جالبی ارائه داده است. اگر چنین فردی در مکان دوم قرار بگیرد، تصور می‌کند آخر شده است. برای او بیان کلاسیک «برنده شدن هر چیزی نیست، بلکه تنها چیزی است که اهمیت دارد»، بسیار صحیح است. برای چنین اشخاصی دنیا به برنده‌ها و بازنده‌ها تقسیم می‌شود. شاید یکی از بدترین تأثیرات جانبی این ذهنیت این است که آن‌ها بعد از بُرد هم نمی‌توانند آرام بگیرند و از پیشرفت‌هایشان لذت ببرند چون باید به برنده شدن ادامه دهند. اشخاصی که همه را به چشم رقیب می‌بینند و پیوسته برای رهبری رقابت می‌کنند، لذت همکاری واقعی را از دست می‌دهند. آن‌ها دنیایی از نزاع، تعارض و روش‌های تخریب دیگران خلق می‌کنند.

بیلی و جو در دبیرستان و دانشگاه با هم دوست بودند. جو از دانشگاه انصراف داد درحالی‌که بیلی به تحصیل ادامه داد و وکیل موفقی شد. بیلی می‌گفت: «جو بازنده است.» اما اگر این دو مرد را از نزدیک می‌شناختید، به راحتی می‌دیدید که جو مردی آرام و شاد است در حالی که بیلی غرق در جاه‌طلبی و حسادت است.

فلسفه‌ی «رقابت و بُردن» رشد اعتماد نسبت به دیگران را تضعیف می‌کند و فرصت‌های سود بردن از راه‌حل‌های گروهی را از بین می‌برد. اشخاص رقابت‌جو به طور کلی با دیگران فاصله می‌گیرند. نیازی نیست نابغه باشید تا درک کنید که آن‌ها شرایط لازم برای جلب اعتماد کسی را مهیا نمی‌کنند. به علاوه، برای دیگران دشوار است که با اشخاص رقابت‌جو صمیمی شوند، چون آن‌ها گرایش دارند که خصمانه یا

نامطمئن ظاهر شوند. اشخاص رقابت‌جو ممکن است متوجه شوند بسیاری از کسانی که وجودشان برای آنان مهم است، تمایلی برای بودن با آن‌ها نشان نمی‌دهند.

این احساس خوبی است که بر مهارتی مسلط شوید یا کشف کنید که می‌توانید کارهای معینی را به راستی خوب انجام دهید. شما ممکن است در حالی که سعی می‌کنید مهارت‌های معینی را بهبود دهید، از رقابت با خودتان لذت ببرید. این خوب است به شرطی که رنگ افراطی به خود نگیرد. اما شادمانی با دوام به ندرت از پیشرفت‌های عالی و پیروزی‌ها ناشی می‌شود. در عوض، این موهبت از عشق و توجه متقابل به وجود می‌آید، که همکاری و تشریک مساعی صمیمانه محصول آن است. در واقع، مزیت‌های مشخصی در مشارکت در کارهایی معین وجود دارد. در کل، پل دوست داشت که تحقیقات خود را به ویژه در زیست‌شناسی، به تنهایی انجام دهد. بنابراین وقتی معلمش بچه‌ها را به گروه‌های چهار نفری تقسیم کرد تا درباره‌ی قورباغه مقاله بنویسند، پل ناراحت شد. او دوست داشت برتر باشد و بالاترین نمره را در به تنهایی کار کردن به دست بیاورد. پل متوجه شد که او و سه همکلاسش با هم در مورد یک طرح کار می‌کنند. مقاله‌ی آن‌ها نمره‌ی بالایی گرفت و پل سه دوست نیز پیدا کرد.

ما اصرار داریم به دقت فکر کنید که وقتی با دیگران رقابت می‌کنید تا نفر اول شوید، چه اتفاقی می‌افتد. آیا عاقلانه است که در بلندمدت با مغلوب کردن دیگران موفق شوید؟ سلامت بهینه‌ی ذهنی شما و جامعه می‌طلبد که نگرش برنده- بازنده به چالش کشیده شود و

با نگرش برنده-برنده عوض شود. رقابت در ارتقای کیفی محصولات و عملکرد تأثیر دارد، اما این همکاری است که مدال طلا را برای ارزش‌های انسانی می‌برد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«فقط در فکر برنده بودن به ارتباطات سطحی یا سست منجر می‌شود.»

«شکست دادن دیگران به احتمال زیاد با عشق و دوستی خالص سازگاری ندارد.»

«نیاز به بردن اغلب از عدم امنیت و تمایل به تحت تأثیر قرار دادن دیگران ریشه می‌گیرد.»

«مهربانی، سخاوت، گرمی و اعتماد، خصوصیات با دوامی هستند که از محبت ریشه می‌گیرند، نه از حسادت و آزردگی.»

«بی‌شک همکاری از رقابت بهتر است.»

«انجام کارها با دیگران و برای آن‌ها، بیشتر باعث ترقی خودمان می‌شود تا اینکه برای به دست آوردن اهدافی، دیگران را تخریب کنیم.»

باور مثبت مخالف این باور

اگر بازی می‌کنی،برای لذت بردن، همکاری و رشد بازی کن.

فکر سمی شماره‌ی ۲۹

قوانین مشخصی برای خودت و دیگران تعیین کن

آرلن به این باور نادرست معتقد بود. او خیلی دوست داشت که بگوید: «زندگی بدون مقررات مثل کشتی بدون سکان است.» بچه‌هایش مجبور بودند مثل سربازان نیروی دریایی از قوانین اطاعت کنند و آن قدر توقعات به خودش تحمیل می‌کرد که پیوسته از برآورده کردن آن‌ها عاجز می‌ماند: اینکه از عهده‌ی همه‌ی تعهداتش نسبت به دیگران برآید، همیشه سروقت باشد، به طور مناسب لباس بپوشد، زبان مناسبی به کار ببرد و خیلی موارد دیگر. برخلاف کای (فکر سمی شماره‌ی ۲) آرلن سعی نمی‌کرد دیگران را کنترل کند. او دیدگاه‌های مطلق‌نگری از اینکه مسایل چطور باید باشند، ارائه می‌داد. وقتی مردم، جدای از بچه‌هایش، از یکی از اصولش تخطی می‌کردند (که اغلب هم می‌کردند)، او چیزی نمی‌گفت اما احساس خشم، اضطراب، گناه یا ناراحتی می‌کرد. وقتی متخلف یکی از بچه‌های خودش بود، بی‌بروبرگرد او را تنبیه می‌کرد.

تحلیل

روان‌شناس معروف دکتر کارن هورنای، موضوع «سلطه‌ی بایدها» را مطرح کرده است، موضوعی که دکتر آلبرت الیس، بنیان‌گذار درمان

عقلانـی – هیجـانی آن را بـسط و توسـعه داد. در واقـع هرچـه بایـدها، بایست‌ها و الزام‌های بیشتری داشته باشیم، کمتر خوشحال خواهیم بـود. بایدها، بایست‌ها و الزام‌ها، تفکر خـشک و مطلـق‌نگرانـه‌ای را بـه وجـود می‌آورند که فرصت گفتگو و مصالحه را کاهش می‌دهند. تحمیل بایـدها، واکنش‌های دفاعی و پرخاشگرانه، و خشک مغزی به بار می‌آورد.

ما به راحتی با یک «باید و بایست» عـصبانی مـی‌شـویم. چنـد بـار مـی‌شـنوید کـه اشـخاص مـی‌گوینـد «مـی‌بایـست بهتـر از ایـن‌هـا می‌دانستی!»، «تو نمی‌بایـست چنـین چیـزی مـی‌گفتـی و از دسـتت عصبانی‌ام!» و وقتی شما «بایست» را به خودتان تحمیل کنیـد، دچـار احساس گناه می‌شوید. «می‌بایـست زمـان بیـشتری بـا مـادرم صـرف می‌کردم!»، «نمی‌بایست خیلی با آنی بی‌پرده صحبت می‌کردم و حـالا احساس خیلی بدی دارم.»

اگر بایدهایتان را به خواسـته‌هـا یـا تـرجیح‌هـا تغییـر دهیـد، کـل ارتباطاتتان را اصلاح مـی‌کنیـد. بـا حـذف بایـدها و بایـست‌هـا، شـما سرکوفت زدن به خودتان و دیگران را متوقف می‌کنید و از اشتباهاتتان بیشتر می‌آموزید. «ای کاش به جای آن، این را انجام مـی‌دادی.»، «بـه نظرم اگر آن حرف را نمی‌زدی خیلی بهتر بود»، «با نگاهی به گذشـته، ای کاش بیشتر به دیدن مادرم می‌رفتم.»، «بهتـر بـود خیلـی بـا آنـی بی‌پرده صحبت نمی‌کردم.» این زبان کمتر مطالبه‌گر، حالت دفـاعی را کاهش می‌دهد و درها را به سوی رشد باز می‌کند.

سعی کنید بفهمید کـه هرچـه بیـشتر نـسبت بـه خـود و دیگـران متوقع‌تر باشید، کمتر در مسیر رشد و تغییر سازنده قرار می‌گیریـد. در

زندگی روزانه‌تان، ببینید چه اتفاقی می‌افتد وقتی شما بایدها را به دیگران تحمیل می‌کنید و وقتی آن‌ها چنین کاری را با شما می‌کنند. گفتن آنچه را دوست دارید و آنچه را دوست ندارید، به جای تحمیل ارزش‌هایتان به آن‌ها تمرین کنید. هر بار که باید، بایست و الزامی را به کسی یا خودتان تحمیل می‌کنید، مورد را به خودتان گوشزد کنید. ما باور داریم وقتی شما با روشی که ما پیشنهاد کرده‌ایم انطباق یابید، کیفیت ارتباطتان بهبود خواهد یافت.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«انعطاف‌پذیری و میانه‌روی مطلوب است، خشکی و افراط‌گرایی خوب نیست.»

«ما همگی به اصول و راهبرد نیاز داریم، نه به عقاید دست و پاگیر.»

کلمات "باید" "بایست" و "حتمی" فشار آورند. عبارات "من مایلم" "من ترجیح می‌دهم" و "به نظرم بهتر است"، معقول‌تر و تقویت‌کننده‌ی ارتباطات هستند.»

«خیلی بهتر است به جای اینکه بایدهایم را به دیگران و خودم تحمیل کنم، آنچه را دوست دارم و ترجیح می‌دهم بیان کنم.»

باور مثبت مخالف این باور

از «بایدها» اجتناب کن – انعطاف‌پذیری امکان شاد بودنت را افزایش می‌دهد.

فکر سمی شماره‌ی ۳۰

هر کسی که به‌راستی عاشق توست، باید بداند چه نیازی داری

بعد از یک دوره‌ی عاشقانه‌ی خوب، مارتا با هارولد ازدواج کرد چون به نظر می‌رسید در خیلی از مسایل با هم توافق دارند. اما وقتی مارتا شوهرش را بهتر شناخت، متوجه شد این مرد حساسیت‌هایی را که او مدنظر داشت، ندارد. بدتر از همه، مارتا می‌بایست به هارولد می‌گفت که چطور او را راضی کند. مارتا می‌گفت: «اگر او به راستی عاشق من بود، می‌بایست می‌دانست نیازم چیست. من نباید به او بگویم چه نیازی دارم!» او باور داشت که عشق واقعی و سازگاری درست بدین معناست که آدم بتواند بدون استفاده از کلمات به خواسته‌هایش برسد؛ کلمات در اغلب موارد غیرضروری هستند. او می‌گفت: «اگر آدم به راستی به کسی اهمیت بدهد، باید بتواند به طور حسی مسایل مهم را درک کند.»

تحلیل

وقتی اشخاص با هم تفاهم داشته باشند و نسبت به احساسات، عقاید و خواسته‌های یکدیگر حساسیت نشان دهند، به احتمال زیاد ارتباطاتشان

خوشایند خواهد شد. اشخاص صمیمی و نزدیک به هم اغلب می‌آموزند که واکنش‌های یکدیگر را به درستی پیش‌بینی کنند. اما نمی‌توانید از کسی توقع داشته باشید ذهن شما را بخواند. در واقع این باور غلط مارتا بود؛ «شوهرم باید بداند من چه چیزی می‌خواهم. اگر مجبور باشم به او بگویم چه نیازی دارم، پس ارتباطمان خوب نیست.»

برعکس، عشق و محبت عمیق به آدم قدرت تله‌پاتی نمی‌بخشد. شما نمی‌توانید احساسات فردی دیگر را تجربه کنید، هر قدر هم خودتان را وقف او کرده باشید. انسان‌ها برخلاف حشرات، دارای الگوهای پاسخ براساس غرایز نیستند. جدا از برخی محرک‌های اولیه (مانند گرسنگی و تشنگی) و بازتاب‌ها (مانند مکیدن، قورت دادن، نفس کشیدن)، هرآنچه انسان می‌داند، از طریق آموزش و تجربه و به کمک نمونه یا آزمون و خطا می‌آموزد. در واقع، انسان‌ها تنها گونه‌ای هستند که می‌توانند افکار و احساسات پیچیده را از طریق زبان گفتاری انتقال دهند. در ارتباط با یکدیگر، وقتی آن‌ها به وضوح افکار و احساسات خود را انتقال می‌دهند، بهتر با هم همراه می‌شوند!

یکی از آسیب‌زاترین ویژگی‌های این فکر سمی این است که می‌تواند اشخاص را در دام خودویرانگری فرو ببرد. مثالی می‌زنیم: دیان می‌گوید: «اگر جانی به راستی عاشق من باشد، وقتی از سفرش به خانه برگردد، پیشنهاد می‌کند که مرا به دیدن عمه سلیا ببرد.» بر طبق استدلال دیان، اگر جانی از پس این آزمون برنیاید، ثابت می‌کند که به راستی به همسرش اهمیت نمی‌دهد. چقدر بهتر بود اگر دیان از این بازی دست برمی‌داشت و در عوض خواسته‌اش را به روشی مستقیم

بیان می‌کرد: «لطفی به من می‌کنی و مرا برای دیدن عمه سلیا به خانه‌شان می‌بری؟»

یکی از ما به تازگی با بیماری چهل ساله گفتگو کردیم که می‌گفت شوهرش دیگر عاشق او نیست. این مطلب گواهی بر توقع تله‌پاتی یا فکرخوانی از همسر است که در گفتگوی زیر می‌خوانید.

درمانگر: آیا بیل گفته که دیگر عاشقت نیست؟

بیمار: او چیزی به من نگفته، اما من این‌طور حدس می‌زنم.

درمانگر: چطور چنین حدسی می‌زنی؟ آیا رفتارش تغییر کرده؟

بیمار: دلیل موجهی دارم. وقتی امروز صبح برای رفتن سرکار آماده می‌شدیم، بیل پیشنهاد کرد که گربه‌مان را پیش دام‌پزشک ببریم. وقتی گفتم ضرورتی ندارد، او رفت و همه‌ی کارهای مربوط به گربه را برای من گذاشت.

درمانگر: این چه چیزی را ثابت می‌کند؟ مگر تو پیشنهادش را رد نکردی؟ تو که نمی‌خواهی بگویی....

بیمار: خوب پس چه معنایی می‌تواند داشته باشد! من از او می‌خواستم به من کمک کند. اگر مرا دوست داشت، این موضوع را می‌فهمید.

همین توقعات ذهن‌خوانی در ارتباط جون و فرانک نیز دیده می‌شود. وقتی جون از شوهرش خواست که باید دوستان خاصی را برای شام دعوت کند، فرانک گفت: «من حال و حوصله‌ی هیچ کس را ندارم.» بعد وقتی فهمید که جون برنامه‌ای برای شام تدارک ندیده است، گفت: «اگر به راستی دوستم داشتی، می‌فهمیدی که من آن حرف را جدی نگفتم.»

ارتباطات خوب و ارضاکننده بر این پایه استوار هستند که نیازها، عشق، نفرت و خواسته‌هایتان را به وضوح به یکدیگر منتقل کنید. باید

به دیگران آموزش دهید که چطور به بهترین نحو با شما کنار بیایند. منظورتان را بگویید. آنچه را می‌گویید توضیح دهید و توقع نداشته باشید کسی ذهنتان را بخواند.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«اشخاصی که دام‌های روان‌شناختی پهن می‌کنند، بیشتر اوقات خودشان داخل آن‌ها می‌افتند.»

«هیچ کس نمی‌تواند به طور کامل با احساسات و افکار کسی دیگر هماهنگ باشد.»

«من نیاز دارم به روشنی بگویم چه می‌خواهم و چه احساسی دارم. نمی‌توانم توقع داشته باشم کسی ذهنم را بخواند.»

«هر قدر هم دیگران مرا دوست داشته باشند، هنوز هم ممکن است احساسم را درک نکنند.»

«بیان روشن، صادقانه و بی‌پرده‌ی خواسته‌ها و آرزوهایتان، بهترین ابزار به دست آوردن ارتباطات محبت‌آمیز است.»

«دام نهادن برای اینکه عشق و وفاداری دیگران را محک بزنیم، نشانه‌ی خصومت است.»

باور مثبت مخالف این باور

خواسته‌ها و آرزوهایت را آشکار و واضح بیان کن. کسی که عاشق توست، حق دارد از آن‌ها مطلع باشد.

فکر سمی شماره‌ی ۳۱

توهین و بی‌احترامی باعث ناراحتی می‌شود

سارا خیلی حساس و زودرنج بود. او سریع نسبت به بی‌احترامی واکنش نشان می‌داد و با حرف‌های دیگران احساس ناراحتی و آسیب می‌کرد و اگر احساس می‌کرد کسی او را تحقیر کرده است، عصبانی و افسرده می‌شد. خواهر کوچک‌ترش می‌گفت: «باید در کنار سارا مراقب حرف زدنت باشی. او آن قدر حساس است که با کوچک‌ترین حرفی می‌رنجد.»

تحلیل

خیلی دشوار است که نسبت به انتقاد، طرد شدن و عدم تأیید حساس نباشید. اگر کسی به شما فحش بدهد، مثل سارا ناراحت و شاید آشفته می‌شوید. اگرچه در بچگی این ضرب‌المثل را آموخته‌اید که «چوب و سنگ ممکن است استخوان‌هایم را بشکنند اما کلمات هرگز به من آسیب نمی‌رسانند» به احتمال قوی صددرصد این حرف را نمی‌پذیرید و باورش ندارید، چون شما انسان هستید و بی‌بروبرگرد گاهی دیگران با توهین‌هایشان به شما آسیب زده‌اند.

اما این عقیده که توهین و بی‌احترامی بی‌شک باعث ناراحتی می‌شود، به غلط تعبیر شده است؛ این مدعی است که امکان ندارد شما در برابر اظهارات توهین‌آمیز و تحقیرها از ناراحتی و آشفتگی اجتناب کنید و به قدرتی استثنایی نیاز دارید تا تحت چنین شرایطی آرام و بی‌اعتنا بمانید. در واقع عده‌ای حتی می‌گویند که ترجیح می‌دهند از اظهارات توهین‌آمیز ناراحت شوند ولی بی‌اعتنا باقی نمانند. آن‌ها می‌پرسند: «چرا اجازه دهم کسی به من توهین کند و واکنشی نشان ندهم؟»

نکته این است که تا حدودی در هر موقعیتی اگر احساس کنید به شما توهین شده است، می‌توانید از نظر هیجانی آشفته شوید. اشخاص با تربیت، باملاحظه، حساس و آگاه، به کسی توهین نمی‌کنند. بنابراین وقتی می‌بینید کسی به شما توهین کرده، اولین درک شما این است که به احتمال زیاد تعارض یا مشکل خود گوینده باعث چنین واکنشی شده است، نه شما یا آنچه گفته یا انجام داده‌اید. به علاوه، آدم باهوش و دارای اعتماد به نفس نیازی ندارد شما را مورد تمسخر یا تحقیر قرار دهد.

به جای اینکه خودتان را بابت اظهارات توهین‌آمیز ناراحت کنید، سعی کنید نگرشی از کنجکاوی درباره‌ی گوینده به دست آورید. از خودتان بپرسید: «این فرد چه مشکلی دارد؟» از این رو، وقتی فِرد، شوهر میرا، به او گفت که «تو مغز توی کله‌ات نیست و مادرت هم احمق است!»، میرا دلخور نشد یا توهین نکرد. در عوض، از فِرد پرسید.

«راست بگو ببینم چه چیزی تو را ناراحت کرده؟» و توانست به عمق مطلب پی ببرد.

متأسفانه، عده‌ای از مردم مانند دشمنان در دنیای غرب قدیم، با کوچک‌ترین توهین نیاز دارند تا سر حد مرگ دوئل کنند. اما شما می‌توانید از این‌گونه پاسخ‌های افراطی اجتناب کنید. اغلب بهتر است تحقیرها و توهین‌ها را نادیده بگیرید، نه اینکه با پاسخ دادن به آن‌ها، بزرگشان کنید.. اگر بگذارید شما را ناراحت کنند، بدین معناست که به توهین‌کننده که مشکل خودش باعث توهین به شما شده است، قدرتی بی‌جهت می‌دهید.

تا حد امکان از اشخاصی که عادت دارند از نظر کلامی بد رفتار و توهین‌کننده باشند، اجتناب کنید. اگر پاسخ دادن به یک توهین ارزش زمان و انرژی‌تان را دارد، قاطعانه جواب دهید تا ناخشنودی‌تان را به توهین‌کننده نشان دهید، همان طور که میرا با فِرِد رفتار کرد. یا استفاده از طعنه و شوخی می‌تواند در برخی موقعیت‌ها تنش حملات کلامی را خنثی کند. به عنوان مثال، وقتی جون سعی کرد با برچسب «دختر دهاتی» اولگا را ناراحت کند، اولگا لبخندی زد و گفت: «به نظرم به همین دلیل است که خوک‌ها، قاطرها، غازها و گاوها را به اشخاص معینی ترجیح می‌دهم.» در برخی موقعیت‌ها، چون چنین اظهاراتی موضوعات خاصی را بدون مسخره کردن مورد خطاب قرار می‌دهد، اظهارات منفی ممکن است برای شما مفید باشد، حتی اگر از دیگران خوشتان نیاید. برای نمونه، وقتی هری به باد گفت «کت و شلوارت طوری است که انگار داری به تشیع جنازه می‌روی»، باد پاسخ

داد: «به نظرم کت و کراواتم کمی تیره به نظر می‌رسد.» در همه‌ی موارد، عامل مهم این است که وقتی کسی به شما توهین می‌کند، از آشفتگی هیجانی اجتناب کنید.

(این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی دو، **برای تو بهتر است که دیگران را کنترل کنی**، و فکر سمی شماره‌ی ۲۲، **انتقاد روش خوبی برای اصلاح اشتباهات مردم است**، مرتبط است.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«بهتر است گاهی خیلی حساس نباشیم و رفتارهای منفی دیگران را زیاد جدی نگیریم.»

«اگر بخواهم می‌توانم توهین‌ها و تحقیرها را نادیده بگیرم.»

«اشخاصی که بدرفتاری و توهین می‌کنند، اغلب مشکلاتی جدی دارند.»

«وقتی کسی خونسردی‌اش را از دست می‌دهد، سعی کن کنجکاو باشی و بپرسی چه چیزی به راستی او را ناراحت کرده است.»

«نباید به اظهارات دیگران خیلی توجه کنی.»

باور مثبت مخالف این باور

توهین و بی‌احترامی آسیب نمی‌زند مگر خودت بخواهی.

فکر سمی شماره‌ی ۳۲

خوب است که نسبت به خودت سختگیر باشی

کیت آدمی به نسبت منصف و صبور بود، اما وقتی پای خودش وسط نبود. معیارهایش برای دیگران با معیارهایی که برای خودش تعیین می‌کرد، فرق داشت. او می‌گفت: «من نسبت به خودم سختگیرم.» در واقع او با خودش خیلی بدرفتاری می‌کرد. به عنوان مثال، وقتی او برای اهدافی که در کار فروش برای خودش تعیین کرده بود ناکام می‌ماند، آن قدر از خودش انتقاد می‌کرد که مانند هزاران آجر بر سر خودش خراب می‌شد. در حالی که نسبت به دیگران تحمل خوبی نشان می‌داد، نسبت به کوتاهی‌های واقعی یا خیالی خودش، بسیار بی‌تحمل و سختگیر بود. نگرشش به نظر می‌رسید از تربیت سختگیرانه و احساس برتر بودن از دیگران ریشه می‌گیرد («من می‌توانم بهتر عمل کنم...»). از این رو، معیارهای قابل پذیرش او برای همکاران، خانواده یا دوستانش، خیلی بالا نبود.

تحلیل

این باور سمی تا حدودی با فکر سمی شماره‌ی هفت (**هدفت باید کمال باشد**) و فکر سمی شماره‌ی ۲۵ (**وقتی آدم توقعات بالایی

دارد، همه‌ی تلاشش را می‌کند) همپوشی دارد. ولی ما در اینجا افرادی مانند کیت را مورد خطاب قرار می‌دهیم که معیارهای دوگانه‌ای دارند، آن‌هایی که گرایش دارند نسبت به دیگران سهل‌گیر اما نسبت به خودشان بسیار سختگیر باشند. زنی می‌گفت: «من هرگز همان طور که با دیگران رفتار می‌کنم، با خودم رفتار نمی‌کنم.» مشکل او دشمنی بی‌جهت با خود بود و به درمان فشرده نیاز داشت. اما موارد خفیف‌تری نیز وجود دارد – یعنی اشخاصی که نسبت به دیگران هیچ گونه سختگیری و رفتار نامهربانانه را روا نمی‌دانند اما نسبت به خودشان بدترین رفتارها را جایز می‌دانند. آن‌ها خبر ندارند بیشتر اشخاصی که رفتارهایی همچون ناشکیبایی، بی‌تحملی، انتقاد، محکوم‌سازی، بی‌انصافی یا تعصب را می‌بینند، چنین رفتارهایی را نسبت به هیچ کس نمی‌پسندند. مردی می‌گفت: «من دوست ندارم ببینم با کسی از سر خشونت رفتار می‌شود و هیچ فرقی نمی‌کند که ببینم طرف این بدرفتاری را با دیگران می‌کند یا با خودش.»

ما از بیمارانمان می‌خواهیم درگیر خودآزاری شوند و به دقت تحقیرهایی را که به خودشان نسبت می‌دهند، در طی یکی دو هفته ثبت کنند. ما به آن‌ها می‌گوییم: «این عمل فرصت خوبی به شما می‌دهد تا ببینید چه کاری با خودتان می‌کنید.» اما برخی اشخاص که در حد افراط از خودشان انتقاد می‌کنند، هفته‌ها دفترچه را با خودشان این‌ور و آن‌ور می‌برند اما هیچ یادداشتی نمی‌کنند. آن‌ها به قدری به توصیفات منفی از خود عادت کرده‌اند که از آنچه می‌گویند آگاه نیستند و هیچ چیز غیرمعمولی در آن‌ها نمی‌بینند.

بیمارانی که خودشان را تحقیر می‌کنند، به ما می‌گویند که هیچ توجهی به اظهارات منفی خود در یکی دو هفته‌ی اخیر نداشته‌اند. به طور نمونه، ما در طول سی دقیقه‌ی بعد بیشتر از یک دو جین تحقیر و سرزنش را مشخص می‌کنیم. وقتی آن‌ها را متوجه برخی از آن‌ها می‌کنیم، اغلب می‌شنویم: «این‌ها اظهارات منفی نیستند. آن‌ها واقعیت هستند.»

کمال‌گرایان بیشتر از خیلی‌های دیگر مستعد افتادن در این دام هستند (فکر سمی شماره‌ی هفت را ببینید). آن‌ها خودشان را احمق می‌نامند چون نمی‌توانند به برخی معیارهای باورنکردنی و عجیب و غریبی که برای خودشان تعیین کرده‌اند، برسند. آن‌ها خودشان را «چاق» یا «زشت» می‌نامند چون شبیه مانکن‌های حرفه‌ای به نظر نمی‌رسند.

سعی کنید از زمان‌هایی که خودتان را تحقیر می‌کنید، آگاه شوید. دفترچه‌ای کوچک با خودتان داشته باشید و همه‌ی موارد مکالمات درونی منفی را تا حد امکان بنویسید. از پیام‌هایی که به خودتان می‌فرستید، آگاه باشید. آیا شما خودتان را در تعمیم‌گرایی‌هایی همچون «من احمقی تمام عیار به نظر می‌رسم!»، «هیچ کاری را نمی‌توانم انجام دهم»، «کودن هستم!» یا «من شایسته‌ی چیزهای خوب نیستم!» می‌بینید؟

تحقیرهای منفی و انتقاد از خود، اغلب به هیجانات منفی و نتایج ناگوار منجر می‌شود. اگر پیوسته به خودتان سخت می‌گیرید، نیاز دارید آگاه شوید که هر کسی جایزالخطا است و به شدت تلاش کنید تا خودتان را تحمل کنید و بپذیرید. این بدین معنا نیست که سبک

زندگی راحت‌طلبانه سودمند است و باید گسترش یابد. از افراط‌گرایی اجتناب کنید. اما اگر نسبت به خودتان خیلی سختگیر هستید، اگر اغلب خودتان را بی‌ارزش و تحقیر می‌کنید، احتمالش هست که بی‌جهت ناراحت شوید. در عوض، این فلسفه‌ی باستانی عبری را که می‌گوید «اگر به خودم توجه نکنم، چه کسی به من توجه خواهد کرد؟»، به خاطر آورید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«من می‌توانم خودم و دیگران را تحمل کنم.»

«من محدودیت‌های معینی دارم که باید آن‌ها را بپذیرم، نه اینکه اظهار تأسف کنم.»

«خوب است که از خودم توقع بیشتری داشته باشم، اما توقعات افراطی اغلب به ناخشنودی و خودپنداره‌ی ضعیف منجر می‌شود.»

«انتقاد از خود و تحقیر خود، عزت نفس را کاهش می‌دهد؛ پذیرفتن و تحمل کردن خود، عزت نفس را بهبود می‌بخشد.»

«سختگیری نسبت به خودتان خوب است تنها اگر به تغییر سازنده و خودباوری بیشتری منجر شود.»

«در زندگی، تأیید کردن خود از محکوم کردن خود سودمندتر است.»

باور مثبت مخالف این باور

با خودت و دیگران منصفانه رفتار کن.

فکر سمی شماره‌ی ۳۳

با یک عذرخواهی همه چیز درست می‌شود

ست اصرار داشت که بچه‌هایش بعد از هر بدرفتاری باید عذرخواهی کنند. بعد از اینکه پسر هشت ساله‌اش با مشت به شکم دختر پنج ساله‌ی همسایه کوبید، او گفت: «بگو معذرت می‌خواهم.» ست به پسرش گفت که به خانه‌ی همسایه برود و عذرخواهی کند. او از اینکه همسایه‌شان گفت که گفتن «معذرت می‌خواهم» کافی نیست، به شدت عصبانی شد. ست پرسید: «از بچه توقع چه کار دیگری را دارید؟»

تحلیل

شگفت‌آور است که اشخاص زیادی می‌گویند: «یک عذرخواهی به من بدهکاری!» و وقتی آن شخص از بیان این کلمات جادویی - «معذرت می‌خواهم» - طفره می‌رود، باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود. بی‌شک عذرخواهی برای رفتار اهانت‌آمیز و تلاش برای جبران با این کلمات جادویی، ارزش دارد اما برای اشخاص زیادی گفتن «معذرت می‌خواهم» تنها بیان ساده‌ای است که بارها و بارها بدون درک معنای

آن و تغییر رفتار گفته می‌شود. ست این نیاز را درک نکرد که باید به پسرش آموزش بدهد علاوه بر کلمات باید با رفتارش نیز جبران کند.

اشخاص زیادی مانند جین و دی باور دارند که عذرخواهی باید به طور خودکار پذیرفته شود و وقتی کسی از ما طلب بخشش کرد، باید ببخشیم و همه چیز را فراموش کنیم. وقتی کسی می‌گوید «عذرخواهی برای شروع خوب است اما می‌خواهی حالا و بعد در این باره چه کار کنی؟»، آن‌ها ناراحت می‌شوند. به نظر می‌رسد خیلی‌ها بر این باورند تا وقتی برای کار بدی که مرتکب می‌شوند عذرخواهی کنند، مشکلی نخواهد بود. آن‌ها این نکته‌ی مهم را در نظر نمی‌گیرند که باید از تکرار مجدد آن عمل در آینده اجتناب کنند. فردی که پولی را از دوستی اختلاس کرده بود، در واقع می‌گفت: «خوب، من که عذرخواهی کردم!»

کلمات فقط کلمات هستند: «از صمیم قلب معذرت می‌خواهم!»، «خواهش می‌کنم مرا ببخش!»، «من اشتباه کردم!»، «عذر می‌خواهم!» اگر شخصی این کلمات را با خلوص نیت و صادقانه هم بگوید، با توجه به عمل اشتباهش شاید قابل پذیرش باشد، اما اشخاص بی‌مرام ممکن است دست‌هایشان را به علامت تسلیم بالا ببرند و اظهار ندامت کنند ولی تغییری در آن‌ها دیده نشود. وقتی اشخاص قاطع احساس می‌کنند مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند، به ندرت به دنبال شنیدن عذرخواهی، به خصوص از نوع توخالی آن هستند. آن‌ها با قدرت و به طور مشخص احساسشان و آنچه را می‌خواهند از آن به بعد عوض

شود، بیان می‌کنند: «من یا تو چه کاری می‌توانیم انجام دهیم که مطمئن شویم دوباره چنین چیزی رخ نمی‌دهد؟»

این فکر سمی با فکر سمی شماره‌ی یازده، **باید در قبال اقوام یا دوستان بی‌ملاحظه سکوت اختیار کرد،** ارتباط دارد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«عذرخواهی‌های توخالی بی‌ارزش هستند.»

«عذرخواهی ممکن است به توضیح یک بدرفتاری کمک کند، اما آسیب وارده را از بین نمی‌برد.»

«تنها اگر عذرخواهی خالصانه باشد مفید است.»

«خیلی راحت است که بگذاریم کسی بگوید «معذرت می‌خواهم»، اما مهم این است که از آن فرد بخواهیم بدرفتاری‌اش را اصلاح کند.»

«عذرخواهی تنها زمانی ارزشمند است که اشخاص رفتارشان را نیز تغییر دهند.»

باور مثبت مخالف این باور

عذرخواهی کردن به تنهایی فایده‌ای ندارد، اعمالی اصلاحی باید انجام شود.

فکر سمی شماره‌ی ۳۴

برای تغییر، باید دلایل رفتارت را درک کنی

بئاتریس نویسنده‌ی ۵۶ ساله، حدود پنجاه سال بود که گه‌گاه به سراغ روان‌پزشک و روان‌شناس می‌رفت. در شش سالگی چون در مدرسه پیشرفت تحصیلی خوبی نداشت، والدینش او را پیش مشاور بردند. به دلیل ناراحتی ناشی از جدایی پدر و مادرش، در ده سالگی پیش روان‌پزشک برده شد. در نوجوانی بابت اختلال خفیف در خوردن تحت درمان قرار گرفت. در اوایل بیست سالگی بعد از شکستی عاطفی به روان‌درمانی پرداخت. بعد به دلیل اینکه بابت شغلش افسرده بود، حدود نه سال روانکاوی شد. اگرچه تحت درمان بودن جزو روال زندگی‌اش شده بود، باورش بر این بود که هنوز فاقد بینش لازم است. او می‌گفت: «دلیل حرفم این است که خیلی نگرانم. از خودم توقع دارم. اغلب احساس افسردگی می‌کنم یا به راحتی ناراحت می‌شوم، و کمتر از آنچه دلم می‌خواهد اعتماد به نفس دارم.» او باور داشت که اگر تنها خودش را بیشتر می‌شناخت، حالش خیلی بهتر می‌شد.

تحلیل

شکی وجود ندارد که بین بینش و عمل یا بین شناخت از خود و کنترل هیجانی، ارتباط مستقیم وجود دارد. اشخاص زیادی می‌توانند به خوبی از دلایل احساسات و اعمالشان آگاه باشند اما هر قدر هم انگیزه داشته باشند، تغییری نکنند، همان طور که پیشینه‌ی بئاتریس نشان می‌دهد. برعکس، اشخاصی که مایلند به سختی تلاش کنند، با موفقیت رفتار منفی‌شان را بدون هرگونه کنکاش در گذشته یا کسب بینش، تغییر داده‌اند. به عنوان مثال، ده‌ها هزار دانشجوی کالج از طریق رفتاردرمانی بر اضطراب امتحان خود غلبه یافته‌اند بدون اینکه گذشته‌ی خود را مورد کندوکاو قرار دهند.

فرایند شناخت خودتان و تغییر رفتارتان موضوع یا این یا آن نیست. شناخت خودتان اغلب مفید است اما در حالی که شما دلایل مثبت احساسات و اعمالتان را کشف می‌کنید، نیاز دارید رفتارهای منفی را هم تغییر دهید.

اگر برخی از عادات، احساسات یا باورهای شما شادمانی‌تان را تحلیل می‌برد، بیشتر احتمال دارد که به جای تمرکز روی آنچه در گذشته اشتباه بوده است، با انجام کاری متفاوت و تغییر رفتار در زمان حال بتوانید بر آن‌ها غلبه کنید.. درک اینکه چرا این گونه هستید، به طور حتم شما را قادر نمی‌سازد که تغییر کنید. آنچه اهمیت دارد شیوه‌ی رفتارتان است. جوآن در طی دوره‌ی درمان بینش عمیقی به دست آورد اما با این حال نمی‌توانست عادت خودویرانگری‌اش را جهت گریز از موقعیت‌های اجتماعی کنار بگذارد، تا اینکه توانست از طریق تمرین جسارت و اعتماد

به نفس، روش‌های آرام بودن در موقعیت‌های اجتماعی را بیاموزد. آگاهی از اینکه درباره‌ی یک مشکل چه‌کار کنیم، اغلب از درک اینکه چرا یا چطور مشکلی به وجود آمده است، مفیدتر است.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«تمرکز بر تغییر رفتار در زمان حال و آینده است که اغلب به رشد روان‌شناختی بیشتر منجر می‌شود، نه گذشته.»

«به جای اینکه فقط افکار و اعمالت را کشف کنی، بهتر است شیوه‌ی فکر و عمل کردنت را تغییر دهی.»

«تغییر روان‌شناختی و رشد شخصی بیشتر از تغییر رفتار ریشه می‌گیرد تا از خودشناسی.»

«فقط بینش، هر قدر هم عمیق، به ندرت برای تغییر روان‌شناختی لازم یا کافی است.»

«درک اینکه چه کاری باید انجام دهیم از اینکه چرا اتفاقی افتاد یا می‌افتد، مهم‌تر است.»

«کشف و تغییر تفکر ناسالم روان‌شناختی (افکار سمی) بهترین بینش است.»

باور مثبت مخالف این باور

برای تغییر دادن زندگی‌ات، منتظر درک گذشته نمان، در زمان حال کاری بکن.

فکر سمی شماره‌ی ۳۵

اشتباهاتت را بپوشان، حفظ ظاهر مهم است

ویکتور مکانیک بازنشسته‌ای بود که نگرانی‌اش برای دقیق و درست بودن فراسوی شغل موفقش رفته بود. او متقاعد شده بود که هر کس نشان دهد اشتباه کرده است، احمق است. برای او اهمیتی نداشت که آیا خطا ناشی از اندازه‌گیری نادرست است یا از دیدگاهی اشتباه، نتیجه‌گیری غلط یا عقیده‌ای نامعتبر. تکیه کلامش این بود: «نباید وجهه‌ات را از دست بدهی.» البته انسان‌ها مثل ماشین نیستند و ویکتور گه‌گاهی سعی می‌کرد در موقعیت‌های اجتماعی به گونه‌ای عمل کند که انگار حق با اوست (حتی وقتی می‌دانست اشتباه می‌کند) و بدین طریق «حفظ آبرو» می‌کرد. او متوجه نبود که اشخاص زیادی از اینکه او بی‌جهت اظهارنظر می‌کند، حتی روی موضوعاتی که اطلاعات کمی درباره‌ی آن‌ها داشت، خوششان نمی‌آید و نمی‌توانست بفهمد که او تأثیر و احترامش را با این‌گونه رفتارها از دست می‌دهد.

تحلیل

ما همه دوست داریم درست عمل کنیم. لذت انسانی خاصی وجود دارد که از نتیجه‌گیری‌های درست ریشه می‌گیرد. وقتی معلم می‌گوید

«درست گفتی»، دانش‌آموز احساس غرور و شادمانی می‌کند و برعکس عبارت «غلط است، در امتحان مردود شدی»، چه بسا به ترس از اشتباه کردن و در نتیجه اشتباه بیشتر منجر شود.

بسیاری از ما می‌دانیم که در حیطه‌ی فعالیت‌های انسانی، موارد کمی صد درصد درست یا غلط است با این حال، همه‌ی نظام‌های اجتماعی برای «درست بودن» در مدرسه، در کار، در سیاست یا در ورزش، تقویت مثبت ارائه می‌دهند. در نتیجه اشخاص زیادی با حالت دفاعی بزرگ می‌شوند و اشتباهاتشان را پنهان می‌کنند.

گوردون کارورزی پزشکی بود که می‌بایست نمونه‌ی خون و ادرار چهار بیمار را می‌گرفت. وقتی فراموش کرد که این نمونه‌ها را از چهار بیمار بگیرد، به جای اینکه اشتباهش را بپذیرد، گزارش‌های نادرست داد. یکی از پرستاران موضوع را فهمید و به سر پزشک گزارش داد. گوردون از کار در بیمارستان معلق ماند و شورای پزشکی اخطاری رسمی از تخلف او دریافت کرد. اگر او فقط اشتباهش را می‌پذیرفت، تنها برای فراموشکاری‌اش توبیخ می‌شد.

عده‌ای دیگر از ترس اشتباه کردن به هیچ کاری دست نمی‌زنند تا مبادا اشتباه کنند. آن‌ها عصبی و دفاعی می‌شوند. جان فعالانه در بحث‌های کلاس شرکت می‌کرد و مقاله‌های خوبی در کلاس‌های انگلیسی دبیرستان می‌نوشت. وقتی به کالج رفت، در اولین کلاس انگلیسی‌اش به دلیل ترس از اینکه در جلوی همکلاس‌هایش که از او بهتر آمادگی داشتند اشتباه نکند، تا حدودی نه توانست بنویسد و نه صحبت کند.

پذیرش عقیده‌ی «من درست می‌گویم / تو اشتباه می‌کنی» غیرعاقلانه است. ممکن است بدین طریق در برخوردهای زیادی برنده شوید، اما در نهایت نبرد را خواهید باخت. برخی اشخاص نه تنها همیشه اصرار دارند که حق با آن‌ها باشد و درست بگویند، بلکه وقتی در یک بحث برنده می‌شوند، احساس غرور می‌کنند. اشخاصی که بدین طریق رفتار می‌کنند، «غیرقابل تحمل» نامیده می‌شوند و مانند ویکتور در مثال بالا، پاسخ‌های همیشگی‌شان دیگران را از آن‌ها جدا می‌کند.

این افراد درک نمی‌کنند که اشتباه کردن و پذیرش آن، از درست بودن و لاف زدن درباره‌ی آن عاقلانه‌تر است. اگر فرد «غیرقابل تحملی» شما را بابت اشتباه‌تان تحقیر کرد، باید درک کنید که او مشکلی دارد. (فکر سمی شماره‌ی شانزده را ببینید) در واقع مردم اغلب از کسانی که به شدت نیاز دارند حق با آن‌ها باشد و پیوسته سعی می‌کنند ثابت کنند برحق هستند و درست می‌گویند، کناره‌گیری می‌کنند.

ما ازدواج‌های زیادی را دیده‌ایم که چون زن و شوهر هردو اصرار داشتند که حق با آن‌ها است، از هم پاشیده است. در واقع وقتی آن‌ها بتوانند ثابت کنند که همسرشان مرتکب اشتباهی شده است، پیوسته آن را به رخ او می‌کشند. این رفتار به ندرت عشق و صمیمیت را ارتقا می‌دهد. در واقع فضایی رقابتی و دفاعی خلق می‌کند و فاصله‌ای که بین زن و مرد به وجود می‌آید، در نهایت می‌تواند زندگی آن‌ها را تخریب کند.

نکته‌ی مهم این است که درک کنید هر کسی جایزالخطا است، هر کسی اشتباه می‌کند و هر آدمی گه‌گاهی نادرست عمل می‌کند. وقتی اشتباه می‌کنید، آن را مخفی نکنید تا در ظاهر درست جلوه کنید. در واقع بیشتر اوقات بهتر است به اشتباهاتی که می‌کنید، توجه نشان دهید. این عمل نه تنها شما را قادر می‌سازد که از اشتباهاتتان بیاموزید، بلکه دیگران نیز شما را انسان‌تر می‌بینند و اعتمادشان را به دست می‌آورید.

از ماد، منشی حقوقی، خواسته شد یادداشت‌های دستنویس یکی از همکاران را حروفچینی کند. هنگام حروفچینی اشتباهی یکی از صفحات جا افتاد. وقتی ماد متوجه اشتباهش شد، از همکارش عذرخواهی کرد و از او خواست دستنوشته‌ها را به او بدهد تا صفحه‌ی جا افتاده را حروفچینی کند. اشتباهش باعث دو ساعت کار اضافی و مقداری ناراحتی شد، اما رئیسش در روز بعد درست سر وقت مراجع خود را با کل نوشته‌های حروفچینی شده ملاقات کرد.

درباره‌ی پیامدهای احتمالی برای ماد، رئیس او و مراجع در صورتی که او سعی می‌کرد اشتباهش را پنهان کند، فکر کنید.

پذیرش صادقانه‌ی «معذرت می‌خواهم»، «نمی‌دانم» و «اشتباه کردم»، شما را احمق جلوه نمی‌دهد، بلکه باعث می‌شود از اعتماد و احترام دیگران برخوردار شوید. انکار یا پنهان کردن اشتباهات از رشد شخصی جلوگیری می‌کند و پذیرش و یادگیری از اشتباهات، آن را ارتقا می‌دهد.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«عاقلانه نیست که وانمود کنی چیزی را می‌دانی در حالی که نمی‌دانی.»
«همه اشتباه می‌کنند. نکته‌ی مهم این است که از آن‌ها بیاموزی.»
«اشتباهات فرصت‌هایی برای رشد شخصی هستند، نه علامت حماقت یا ضعف.»
«همیشه حق داشتن و ادعای اینکه همه چیز را می‌دانی، دوستی و صمیمیت را تضعیف می‌کند.»
«پنهان کردن اشتباهات و وانمود کردن به اینکه همه چیز را می‌دانی، آشکارکننده‌ی احساس ناامنی است و مانع یادگیری می‌شود.»
«اینکه خوشحال باشی مهم‌تر از این است حق با تو باشد.»

باور مثبت مخالف این باور

هیچ کس کامل نیست. وقتی حق با توست، به خودت افتخار کن. وقتی اشتباه می‌کنی، آن را بپذیر.

فکر سمی شماره‌ی ۳۶

اگر از احساسات درونی‌ات پیروی کنی، اشتباه نخواهی کرد

اریکا همیشه به احساسات درونی‌اش اعتماد می‌کرد. وقتی لن، یکی از دوستان او که همکارش هم بود در سالن بدون اینکه سلام کند از کنارش گذشت، اریکا ناراحت و عصبانی شد چون احساسش به او می‌گفت که اگر لن به راستی به او اهمیت می‌داد، سلام می‌کرد. از این رو، ته دلش می‌دانست که چه بسا لن از او متنفر است و علاقه‌ای به او ندارد. او چه کار کرده بود که مستحق چنین رفتاری باشد؟ چرا لن با او این گونه رفتار کرده بود؟ چون اریکا به احساساتش اعتماد داشت، نتیجه گرفت که لن آدم بی‌شعوری است و تصمیم گرفت هیچ ارتباطی با او نداشته باشد. کمی بعد در همان روز، وقتی لن از اریکا دعوت کرد که با هم ناهار بخورند، اریکا به او گفت که کس دیگری را برای ناهار خوردن با او پیدا کند، و از لن دور شد.

تحلیل

انسان‌ها در بین همه‌ی موجودات زنده ظرفیت بالایی برای تفکر و استدلال منطقی دارند. با این حال، اشخاص زیادی مانند اریکا وقتی با موقعیتی مبهم روبه‌رو می‌شوند، به جای استدلال و تعقل اغلب به واکنش‌های هیجانی و احساسات درونی‌شان اعتماد می‌کنند. در حالی

که واکنش‌های درونی‌شما گه‌گاهی درست هستند، اغلب این طور نیست. وقتی در چنین شرایطی به احساساتتان اعتماد کنید، نتیجه‌ی آن تعارضات غیرضروری، اشتباهات بی‌جهت و سوءتفاهمات خواهد بود.

کلاید، یکی از مراجعان ما، از لحظ مالی دچار مشکلاتی مالی جدی شد چون به شم و احساسات درونی‌اش اعتماد می‌کرد. وقتی به او فرصتی پیشنهاد شد که ملکی را در ساحل بخرد، او برای خرید آن حساب بانکی‌اش را خالی کرد و پول ملک را پرداخت. او می‌گفت: «احساسم به من گفت که این سرمایه‌گذاری خوبی است!» طولی نکشید که بازار ملک کساد شد و او همه‌ی پولی را که سرمایه‌گذاری کرده بود، از دست داد. اگر او با سرمایه‌گذاران مطلع مشورت می‌کرد، به جای اینکه غرایزش را دنبال کند، به احتمال قوی به چنین معامله‌ی پرخطری دست نمی‌زد.

شما با فکرتان استدلال می‌کنید، نه با احساستان. بگذارید منطق شما بر واکنش‌های هیجانی‌تان مسلط باشد. قبل از اینکه اجازه دهید احساسی به باور تبدیل شود، شواهدی عقلانی را جستجو کنید که بتواند از احساستان حمایت کند. اشخاص زیادی به حلقه‌ی استدلال وارد می‌شوند. به عنوان مثال، سوزان استدلال کرد که وقتی بیل از صحبت با او در مهمانی اجتناب کرد، به عمد قصد داشت وی را ناراحت کند.

برای تأیید یا رد هر عقیده‌ای دو منبع وجود دارد – پذیرش عقیده‌ی کسانی که به آن‌ها احترام می‌گذارید، و تجربه‌های واقعی خودتان. از این رو، اگر اریکا از چند تن از همکارانی که مورد تأیید و احترامش بودند می‌پرسید آیا لن از دست او عصبانی است یا نه، شواهدی برای تأیید یا رد احساساتش داشت. یا اگر احساساتش را به

طور مستقیم با لن در میان می‌گذاشت، شواهد قوی‌تری برای پذیرش یا رد احساسات درونی‌اش به دست می‌آورد.

قبل از اینکه به طور خودکار احساسات درونی‌تان را واقعیت بدانید، به دنبال شواهدی برای تأیید یا رد صحت آن‌ها باشید. در واقع قبل از هرگونه نتیجه‌گیری، به دنبال شواهد باشید (فکر سمی شماره‌ی هفده، **اولین برداشت‌ها به آدم می‌گوید مردم به راستی چه جور افرادی هستند**، را ببینید.)

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«فکر یا احساس آدم، خودِ واقعیت نیست.»

«فقط چون درباره‌ی چیزی فکر می‌کنم یا بدجور آن را احساس می‌کنم، به طور خودکار بدین معنا نیست که آن درست است.»

«در جستجوی واقعیت بودن بهتر از تصمیم‌گیری سریع است.»

«تلاش کن استدلال عقلانی بر واکنش‌های هیجانی مسلط باشد.»

«ما تا حدودی می‌توانیم به واکنش‌های درونی‌مان اعتماد کنیم، اما بهتر است واقعیت را دو بار بررسی کنی.»

«عاقلانه نیست تصمیمات مهم را تنها براساس احساسات درونی بگیریم.»

«در زمان شک، به یاد بیاور که مغزت در سرت است، نه در شکمت.»

باور مثبت مخالف این باور

احساسات درونی‌ات ممکن است اشتباه باشند. قبل از هر اقدامی شواهد معتبر را پیدا کن.

فکر سمی شماره‌ی ۳۷

زندگی باید منصفانه باشد

موریس فردی صادق، شایسته و سختکوش بود. او با این باور بزرگ شده بود که افرادی مثل او — که به دیگران اهمیت می‌دهند، سخت تلاش می‌کنند، راستگویی و صداقت دارند، دعا می‌کنند، منصفانه رفتار می‌کنند، خشونت را نکوهش می‌کنند، به مستمندان کمک می‌کنند، شایعه‌پراکنی نمی‌کنند، خوب رفتار می‌کنند، اهل مطالعه و کتاب هستند، مخالف تبعیض‌اند، و درباره‌ی دیگران قضاوت نمی‌کنند — پاداششان را دریافت می‌کنند. او معتقد بود چنین اشخاصی در زندگی موفق و خوشحال خواهند بود و پیشرفت خواهند کرد. رئیس موریس، سیمون، آدمی بدخلق، نفرت‌انگیز، دغلکار، خشن، سلطه‌گر و بی‌ملاحظه بود ولی هم او بود که سودهای کلان به دست می‌آورد و از ثروت و رفاهی که داشت لذت می‌برد. موریس می‌گفت «زندگی خیلی نامنصفانه است!»

تحلیل

چقدر فوق‌العاده می‌شد اگر امکان داشت در دنیایی زندگی می‌کردیم که نفرت، تعصب، خشونت و استثمار در آن وجود نداشت؛ جایی که

اشخاص توانایی تجاوز، سرقت، قتل، حمله‌ی نابه‌جا یا عدم صداقت و فریبکاری نداشتند. جایی که عدالت و انصافی که موریس خواهانش بود، در هر جایی وجود داشت. اما در دنیای واقعی ما – جایی که حوادث و شرایط اغلب خیلی به دلخواه ما رخ نمی‌دهند – اتفاق‌های خوب اغلب برای اشخاصی مثل سیمون می‌افتد و اتفاق‌های ناگوار به طور کلی برای اشخاص خوب، شایسته، متین و دوست‌داشتنی. خلاصه اینکه، زندگی هر چیزی هست به جز منصفانه، در واقع بیشتر رخدادها قطعی هستند و گه‌گاهی هم نامنصفانه.

شواهدی وجود دارد که اشخاص غیراخلاقی، هر قدر هم مشهور، حرفه‌ای یا قدرتمند باشند، نمی‌توانند از شادی و رضایتی درونی که اشخاص صادق از آن لذت می‌برند، منتفع شوند. این پدیده ممکن بود منصفانه‌تر به نظر برسد اگر همیشه صدق می‌کرد. اما بیشتر اوقات آدم‌های پست و حقیر هستند که بهترین چیزها را به دست می‌آورند – از جمله سلامت نسبی – در حالی که اشخاص درستکار ممکن است از بدبختی در رنج و عذاب باشند.

البته اشخاص زیادی هستند که باور دارند مردمان شرور و نابکار روزی به سزای عملشان خواهند رسید. شاید برسند، شاید هم نرسند.

اشخاصی که به خوبی واقعیت بی‌انصافی زندگی را درک می‌کنند، بیهوده وقت خود را صرف گله و شکایت و داد و بیداد کردن روی رفتار نامنصفانه نمی‌کنند. آن‌ها به دنیای رمان‌های عاشقانه یا نمایش‌های تلویزیونی وابسته نمی‌شوند. آن‌ها به مواد مخدر یا هر نوع مواد سکرآور دیگر پناه نمی‌برند. آن‌ها غرق اندیشه‌های عقلانی خالص معنای زندگی

هم نمی‌شوند. در عوض، آن‌ها به راه‌حل سالم و واقع‌بینانه‌ای متوسل می‌شوند که با آن زندگی را از سر می‌گذرانند و بیشترین سودمندی را از آن کسب می‌کنند و به کامل‌ترین شکل زندگی را ادامه می‌دهند. این اشخاص توانا سعی می‌کنند درباره‌ی بی‌انصافی و بی‌عدالتی کاری بکنند، به طوری که بتوانند شرایط را تحت تأثیر قرار دهند و آن را عوض کنند.

وقتی رویدادی نامنصفانه رخ می‌دهد، این اشخاص تلاش می‌کنند به نحوی بی‌عدالتی و بی‌انصافی را اصلاح کنند.

جان کالاهان، کاریکاتوریست مشهور در اثر سانحه‌ی اتومبیل فلج شد و هیچ کس نمی‌توانست او را بابت تأسف خوردن برای زندگی‌اش و فعالیت نکردن، سرزنش کند. اما او بعد از اینکه چندین سال گرفتار اعتیاد به الکل بود، شروع به استفاده از یکی از دستانش کرد که به سختی آن‌ها را حرکت می‌داد و کاریکاتورهای برجسته و تأثیرگذاری درباره‌ی معلولان کشید. او موفقیت زیادی کسب کرد و الهام‌بخش مردم سراسر جهان که مشکلی مشابه داشتند، شد.

ما نمی‌توانیم با پیامدهای بی‌عدالتی زندگی به طور دقیق به یک روش یا به یک میزان موفقیت روبه‌رو شویم، اما زندگی سازنده داشتن و سازگار شدن با نگرش پذیرنده بودن، از شکایت یا کناره‌گیری بهتر است.

شما می‌توانید این فلسفه را در پرورش فرزندانتان به آن‌ها آموزش دهید که زندگی را با دیدگاهی واقع‌بینانه ببینند، باور کنند که عدالت و رحمت و بخشش به طور حتم پیروزی نمی‌آورد، خوبی همیشه بر شرارت پیروز نمی‌شود و زندگی همیشه منصفانه نیست، و در آن‌ها احساسی از منصف بودن، درستی، صداقت، مهربانی، وفاداری، دلسوزی و محبت را رشد و پرورش دهید.

هر وقت درباره‌ی بی‌عدالتی‌هایی که گریبانگیرتان می‌شود احساس تأسف می‌کنید، از خودتان بپرسید «چه کاری درباره‌ی آن می‌توانم انجام دهم؟» تغییر ضروری است، چه درباره‌ی کاری که برای موقعیت انجام می‌دهید، یا اینکه چطور آن را در نظر می‌گیرد- یا هر دو.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«انصاف و شادی مطلق تنها در داستان‌ها وجود دارد و فقط گه‌گاهی در زندگی واقعی رخ می‌دهد.»

«این مسأله که زندگی به اندازه‌ی کافی نامنصف است، ناراحت‌کننده است. چرا با اصرار روی عدم احتمال عدالت کامل، شرایط را بدتر می‌کنی؟»

«بی‌انصافی و بی‌عدالتی اجتناب‌ناپذیر است؛ احساس بدبختی درباره‌ی آن، انتخاب من است.»

«دوست داشتن رفتار منصفانه خوب است، اما اگر همیشه توقع چنین رفتاری را داشته باشی، ناکام و مأیوس می‌شوی.»

«این حقیقت که من عدالت را ترجیح می‌دهم بدین معنا نیست که وقوع بدبختی به دنبال هر رخداد نامنصفانه‌ای در زندگی قطعی است.»

«من مجبور نیستم این حقیقت را که زندگی اغلب بی‌انصاف است، بپذیرم. همچنین مجبور نیستم به واسطه‌ی بی‌عدالتی غمگین و مأیوس شوم.»

باور مثبت مخالف این باور

زندگی منصفانه نیست، اما می‌توانی به گونه‌ای عمل کنی که آن را بهتر بسازی.

فکر سمی شماره‌ی ۳۸

زوج‌های خوشبخت، به هیچ کس دیگری تمایل جنسی ندارند

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«امکانش هست که آدم به خیلی‌ها گرایش پیدا کند.»

«همیشه نمی‌توانیم انتخاب کنیم که جذب چه کسی می‌شویم و در چه زمانی.»

«کنترل اعمال خیلی راحت‌تر است تا کنترل احساسات.»

«امکانش هست که علاوه بر همسرم نسبت به کسی دیگر هم احساس پیدا کنم.»

باور مثبت مخالف این باور

البته امکان دارد که جذب کسی بشوی، اما اگر بر طبق چنین احساساتی عمل کنی، می‌تواند پیامدهای منفی خانه خراب کنی داشته باشد.

فکر سمی شماره‌ی ۳۹

حرف آدم سند است؛ هرگز زیر قولت نزن

لئون دچار مسمومیت غذایی شد و همه‌ی شب را حالت تهوع داشت و از تب و لرز و درد شکم عذاب کشید. روز بعد کمی حالش بهتر شد اما هنوز احساس بدی داشت. با این حال ساعت هشت و نیم صبح به خانه‌ی دوستش جیک رفت تا به او در انتقال مبلمان از فروشگاه به خانه‌ی جدید جیک کمک کند. در طی یک ساعت، حال لئون به‌هم خورد و به سرعت او را به اورژانس بیمارستان رساندند. تب شدیدی داشت و بدنش سطح خطرناکی از کم آبی را نشان می‌داد. یک هفته طول کشید تا درمان شود. وقتی از او پرسیدند چرا به جیک تلفن نکرد و برای او توضیح نداد که مریض است و نمی‌تواند در انتقال مبلمان کمکش کند، گفت: «من به او قول داده بودم که در هر شرایطی به کمکش خواهم رفت.»

تحلیل

مردم کسی را که خوش‌قول است و به‌راستی به قولش وفا می‌کند، تحسین می‌کنند و محترم می‌شمارند. «تو می‌توانی به چارلز تکیه

کنی. اگر او قول بدهد کاری را انجام دهد، می‌توانی با خیال راحت منتظر بمانی.» اما اگر چارلز مایل است که خودش را مانند لئون به خطر بیندازد و روی قولش بماند، باید به قدرت قضاوتش شک کرد. در واقع اعمال لئون چنان خشکی و عدم انعطاف افراطی را نشان می‌دهد که باید هم به قضاوتش شک کرد و هم به هوشش.

شاید شک کنید که کسی به خشکی و احمقی لئون باشد، ولی ما که با اشخاص مختلف زیادی کار کرده‌ایم، شواهدی از این نوع خشکی و جدیت را دیده‌ایم. نیک حتی با اینکه از ازدواجش مطمئن نبود، عروسی گرفت چون می‌گفت: «من قول داده‌ام.»

وقتی بچه‌ای می‌گوید «قول بده هر اتفاقی هم که افتاد روز یکشنبه مرا به باغ‌وحش ببری»، بزرگسال عاقل هرگز با چنین سازش بدون قید و شرطی موافقت نمی‌کند. عمل عاقلانه این است که تمام سعی‌تان را بکنید تا به قولتان عمل کنید، مگر اینکه شرایط به گونه‌ای باشد که نتوانید به قولتان پایبند بمانید. در واقع شما نیاز دارید از همان ابتدا به بچه‌ها آموزش دهید (بزرگسالان باید درک کنند) که در دنیای واقعی قول‌هایی غیرمشروط، غیرواقع‌گرایانه، غیرعاقلانه و غیرقابل پذیرش هست. بنابراین حتی اگر به بچه‌تان قول داده‌اید که «هر اتفاقی بیفتد ما به باغ‌وحش خواهیم رفت»، او باید درک کند که شما حق دارید اگر مسمومیت غذایی پیدا کردید یا پایتان شکست، زیر قولتان بزنید.

قبل از اینکه قول بدهید، به دقت درباره‌ی آنچه موافقید انجام دهید یا تضمین نمی‌کنید انجام دهید، فکر کنید. به جای اینکه نابخردانه بگویید «هر اتفاقی بیفتد من صادقانه قول می‌دهم

که............» قول‌هایتان را رک و واقع‌بینانه بیان کنید: «قول می‌دهم. قول می‌دهم که.............. مگر اینکه................ مرا از انجام آن بازدارد.»

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«قول‌هایت را سبک و سرسری نگیر، اما به یاد داشته باش که گاهی شرایطی غیرقابل اجتناب یا نامنتظر ممکن است تو را وادار کند آن‌ها را زیر پا بگذاری.»

«احمقانه است که قول‌های غیرمشروط بدهی.»

«بهتر است که به قولت عمل کنی مگر اینکه انجام آن خطرناک یا احمقانه باشد.»

«اگر کسی به دلیل موجهی زیر قولش زد، مهم است که شرایط او را درک کنی و قضاوتی عمل نکنی.»

«به یاد داشته باش کسی که تنها حول و حوش ده درصد از قول‌هایش را زیر پا می‌گذارد، به میزان نود درصد قابل اعتماد است.»

باور مثبت مخالف این باور

به قولت عمل کن مگر اینکه شرایطی جدی و غیرقابل پیش‌بینی مانع آن شود.

فکر سمی شماره‌ی ۴۰

کار سخت و طاقت‌فرسا شخصیت را می‌سازد

هنک و بتی در خانواده‌هایی فقیر بزرگ شده بودند و سال‌های متمادی به سختی تلاش کرده بودند تا آنچه را می‌خواستند به دست آورند. هنک در بدو تولد سر راه گذاشته شده و زیر دست پدر و مادری بدرفتار بزرگ شده بود. بتی یکی از شش بچه در خانواده بود که مجبور شده بود برای حمایت از خواهرها و برادرهای کوچک‌ترش مدرسه را ترک کند. این زوج از نظر مالی در شرایط خوبی بودند، اما دو فرزندشان بر طبق اصل «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» بزرگ می‌شدند. برای اینکه بچه‌های هنک و بتی عشق و تأیید والدینی را به دست آورند، مجبور بودند در مدرسه نمرات عالی بگیرند و کارشان را به خوبی انجام دهند. والدینشان درصدد بودند که آن‌ها لوس بار نیایند، ارزش‌های خوبی داشته باشند، با اصول اخلاقی کار آشنا باشند و درک کنند که بدون تلاش نمی‌توانند چیزی به دست آورند. اگرچه هنک و بتی می‌توانستند زندگی را خیلی برای بچه‌هایشان راحت‌تر کنند، از آن‌ها می‌خواستند عزت نفس بالایی داشته باشند، چون معتقد بودند عزت نفس تنها از فداکاری می‌آید.

تحلیل

آیا باور شما این است که برای داشتن زندگی خوب، رنج و عذاب ضروری است؟ به زندگی خودتان و زندگی هر کسی که می‌دانید با این نگرش سختگیرانه برانگیخته شده است، نگاهی بیندازید تا ببینید آیا باز هم معتقدید چنین نگرشی خوشبختی و شادمانی به بار می‌آورد؟ در حالی که سختکوشی گه‌گاهی شور و هیجان می‌آورد، عده‌ی کمی از رنج و عذاب سود می‌برند. زندگی بدون در نظر گرفتن این موضوع که بدبختی خوب است، به اندازه‌ی کافی سخت هست. یعنی ما هیچ چیز از کتاب‌های چارلز دیکنز نیاموخته‌ایم؟

اشخاص پست، حقیر و خودخواه زیادی متحمل رنج و عذاب بوده‌اند و در همه‌ی زندگی‌شان فداکاری کرده‌اند. اشخاص گرم، مهربان، ملاحظه‌کار و سخاوتمند زیادی دچار بدبختی زیادی نشده‌اند یا هرگز کار سخت غیرمعمولی انجام نداده‌اند. در حالی که مردم اغلب از کار سخت می‌آموزند، رشد می‌کنند و دیدگاه بهتری به دست می‌آورند، رنج و عذاب نه برای ساخت شخصیت ضروری است و نه مطلوب و مناسب است.

هنک و بتی در یک مورد حق داشتند: مهم است که نباید بدون در نظر گرفتن رفتار بچه‌ها، هرآنچه می‌خواهند به آن‌ها بدهیم و لوس و نازپرورده‌شان کنیم. اگرچه سختکوشی به طور حتم شخصیت را نمی‌سازد، می‌تواند به بچه‌ها کمک کند مسؤولیت‌پذیری، صداقت، انصاف و مهارت‌های لازم برای رشد توانایی‌شان را بیاموزند. بچه‌ها (و بزرگسالان) شاد و سالم کشف می‌کنند که کار می‌تواند سودمندی‌های

زیادی داشته باشد و حس خودمختاری از این به وجود می‌آید که شما بدانید وابسته به دیگران یا جامعه نیستید. اما توقع کار سخت یا رنج و عذاب به نام شخصیت‌سازی، ممکن است در عوض باعث ایجاد رنجش، لجاجت و سنگدلی شود.

آنچه شخصیت خوب را می‌سازد، داشتن الگوهای نقش (مثل والدین، دوستان، معلمان، همسایه‌ها، پزشک معالج، راننده‌ی اتوبوس مدرسه) است که خصوصیات مناسب را تقویت می‌کنند و به طور سازنده‌ای درصدد اصلاح رفتار نامطلوب برمی‌آیند.

آدمی با شخصیت خوب، به طور حتم فردی اخلاقی، مسؤولیت‌پذیر، دلسوز، قابل اعتماد، صادق، مخلص، از نظر اجتماعی مطلع، سخاوتمند، خیرخواه، صبور، بخشنده و اطمینان‌بخش است. سختی و بدبختی از چه راه‌هایی این گونه صفات شخصیتی را می‌سازد؟ در واقع اشخاصی که بی‌جهت رنج و عذاب می‌بینند یا سختی غیرضروری می‌کشند، بیشتر احتمال دارد که سختدل و خشن شوند. یکی از همکاران ما که سال‌های متمادی در نظام قضایی کار کرده است، به ما می‌گفت که مجرمان ادعا می‌کنند زندگی بسیار سخت باعث شده است به سمت دزدی، تجاوز یا حتی آدم‌کشی کشیده شدند.

نمونه‌ی بارز، موردی است که در آن وقف کار شدن در ساخت شخصیت یا به هر طریقی سودمند بودن، با ناکامی روبه‌رو می‌شود. جولیانی حسابداری سی ساله است. او به شدت به این فلسفه که سختکوشی برای آدم خوب است، باور داشت و علاوه بر شغل تمام

وقتش، شب‌کاری هم می‌کرد. در طول فصل مالیات بر درآمد، او حدود هجده ساعت در روز کار می‌کرد. کار طولانی باعث می‌شد که احساس کند فرد خوب و شریفی است و به خودش می‌بالید که به احتمال قوی از هر حسابدار دیگری در کشور بیشتر پول درمی‌آورد.

در یکی از مرخصی های کاری‌اش که به ندرت برای او پیش می‌آمد، پذیرفت که در گردشی با خانواده‌اش همراه شود. چند تن از جوانان هم حضور داشتند که دوستان خواهر و برادر بزرگ‌ترش بودند، و او شنید که یکی از آن‌ها می‌گوید: «به نظر می‌رسد جولیان از سیاره‌ی مریخ آمده باشد.» سال‌ها بود که جولیان فیلم ندیده بود، چیزی درباره‌ی تئاتر، رویدادهای ورزشی، تلویزیون و حوادث جاری نمی‌دانست. او از زمان فارغ‌التحصیلی با هیچ دختری آشنا نشده بود اما می‌توانست درباره‌ی قوانین مالیاتی، حمایت‌های مالیاتی و سرمایه‌گذاری‌ها در سهام و املاک و مستغلات و چیزهای دیگری از همین دست، صحبت کند.

ضربه‌ی سخت زمانی بود که جولیان به دلیل اختلاس از کار اخراج شد. او با این ادعا که از هر کس دیگری در شرکت بیشتر کار کرده است و مستحق پول بیشتری است، رفتارش را توجیه می‌کرد. سختکوشی نتوانسته بود شخصیت جولیان را بسازد. در حالی که مورد جولیان تا حدی افراطی است، نکته‌ای را که در سراسر کتاب بر آن تأکید کرده‌ایم، مطرح می‌کند: در مسیر تعادل باشید، از تفکر «یا این یا آن» اجتناب بورزید و سعی کنید از هر نوع افراط کاری بپرهیزید.

پادزهرها

تلقین‌های اصلاحی

«بدبختی و مشکلات به اندازه‌ی کافی وجود دارد. احمقانه است که به عمد در جستجوی آن باشیم.»

«زندگی خودش به اندازه‌ی کافی سخت هست. پس چرا آن را سخت‌تر کنم؟!»

«اشخاصی که رنج و عذاب می‌کشند، به طور حتم از آن‌هایی که شاد و راحت‌اند، شخصیت بهتری ندارند.»

«رنج و مشکلات ممکن است به آدم در رشد مهارت‌های سازگار و حریف شدن کمک کند، اما به طور لزوم شایستگی و صداقت را پرورش نمی‌دهد.»

باور مثبت مخالف این باور

الگوهای نقش خوب و حساسیت نسبت به دیگران، شخصیت را می‌سازند.

کلام آخر

چهل فکر سمی مطرح در این کتاب، افکاری بودند که ما در طول چندین سال گذشته بارها و بارها در فرایند درمان با آن برخورد کرده‌ایم. این کتاب منابع آماده‌ای را مهیا می‌سازد و می‌توانید آن را با خود حمل کنید و هر وقت لازم بود، نگاه سریعی به آن بیندازید.

البته ما در کار درمانی‌مان با افکار سمی دیگری نیز روبه‌رو شده‌ایم که به موارد مطرح در این کتاب خیلی نزدیک هستند. برخی در کتاب‌های دیگرمان (مانند **اگر بخواهم می‌توانم**، نوشته‌ی آرنولد لازاروس و وفی؛ **توصیه‌ای برای ارتباطی با کیفیت** نوشته‌ی فی؛ **افسانه‌های زناشویی**، نوشته‌ی آرنولد لازاروس) آورده‌ایم. ۲۳ فکر سمی هم در ادامه فهرست شده است. ببینید آیا می‌توانید آن‌ها را به چالش بکشید و برای این باورهای نادرست پادزهرهایی بنویسید.

* ازدواج کردن باعث خوشبختی می‌شود.
* به دیگران نشان بده بیشتر از آنچه خیال می‌کنند می‌دانی.
* ثروت بی‌بروبرگرد لذت و شادمانی را وارد زندگی‌تان می‌کند.
* شهرت سعادت می‌آورد.

* بچه‌دار شدن رضایت و خوشحالی می‌آورد.
* باید همیشه مثبت، مهربانانه و دوستانه فکر کنی.
* کاری را انجام بده که از تو توقع دارند.
* به متخصصان گوش کن – آن‌ها همیشه بهتر می‌دانند.
* در زندگی باید اهداف مشخصی داشته باشی.
* می‌توانی به تمام نوشته‌ها باور داشته باشی.
* وقتی کاری را شروع می‌کنی، باید همیشه آن را تمام کنی.
* هرچه پول بیشتری برای چیزی بپردازی، آن بهتر است.
* تو به طور کامل در قبال زندگی‌ات و هر آنچه برایت رخ می‌دهد، مسؤولی.
* تو به‌هیچ وجه در قبال زندگی‌ات و آنچه برایت رخ می‌دهد، مسؤول نیستی.
* انسان‌ها به طور ذاتی نوعدوست هستند.
* آنچه برایت رخ می‌دهد، به طور کامل تحت کنترل سرنوشت است.
* تغییر در تصمیم‌گیری نشانه‌ی ضعف توست.
* ارتباط جنسی عالی بدون عشق و علاقه‌ی عمیق غیرممکن است.
* ابراز احساسات نشانه‌ی ضعف است.
* اگر احساس می‌کنی نباید کاری را انجام دهی، آن را انجام نده.
* ابتدا باید قبل از رفع هر مشکلی احساس اطمینان کنی.
* اگر چیزی باعث ناراحتی‌ات می‌شود، از آن حذر کن.
* باید همیشه بر خودت مسلط باشی.

فهرست افکاری سمی که ما خودمان را با آن‌ها آزار می‌دهیم تا حدودی بی‌انتهاست.

این در واقع هدف ارزشمندی است که درباره‌ی باورهای سمی نادرستی که ما را احاطه می‌کند و بدون شک تأثیری ناخوشایند روی ما دارد، «حس ششمی» را رشد دهیم و در اسرع وقت آن‌ها را ناکارآمد کنیم. هرچه کمتر افکار سمی را بپذیرید، زندگی‌تان بهتر خواهد شد. «تأثیر مواج» مشخصی وجود دارد که با کاری که در مورد باورهای نادرست انجام می‌دهید، رخ می‌دهد. فرایند پرداختن به برخی از آن‌ها، تشخیص و غلبه بر بقیه را آسان‌تر می‌کند. وقتی به گونه‌ای مؤثر باوری را به چالش می‌کشید، چنین عملی به شما جرأت و روش مناسبی می‌دهد که آن را برای بقیه‌ی موارد نیز به کار ببرید.

همان طور که در مقدمه مطرح کردیم، باورهای نادرست مانند نقشه‌ی راه غلط هستند. اگر شما آن‌ها را دنبال کنید، ممکن است ناامیدانه گم و گور و سردرگم شوید. برای اینکه در مسیر درست بمانید، نیاز دارید نقشه‌تان را اصلاح کنید. در عین حال مهم است وسیله‌ای که سوار می‌شوید نیز به خوبی تعمیر و بازبینی شده باشد. بعضی ناراحتی‌های شخصی و تفکرات اشتباه، حداقل در نتیجه‌ی اختلالاتی زیست‌شناختی مانند افسردگی شدید، اسکیزوفرنیا و برخی اختلالات جسمانی هستند.

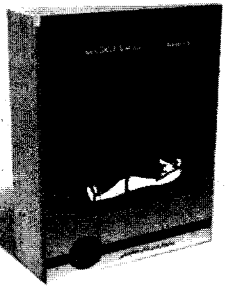
برای حل موفقیت‌آمیز این مشکلات، علاوه بر به چالش کشیدن و زیر سؤال بردن باورهای نامعقول، مداواهای توصیف شده ممکن است ضروری باشند. اگر روش‌هایی را که ما پیشنهاد کردیم به طور مستمر

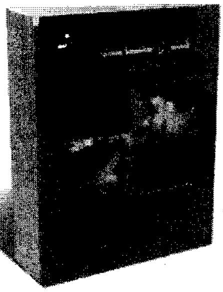
به کار بردید اما به احساس بهتری منجر نشد، شاید مشاوره با درمانگری حرفه‌ای لازم باشد.

همه‌ی ما نیاز داریم مسؤولیت باورهای نادرست خود را بر عهده بگیریم و آن‌ها را با حقایق معقول جابه‌جا کنیم، وگرنه بی‌بروبرگرد زندگی‌مان را سمی می‌کنند. مشکل است که با حضور باورهای نادرست یا اشتباه بتوانیم به کسی عشق بورزیم و به ما عشق بورزند. اگر شما مایلید که در معرفی و تغییر باورهای نادرست خود تلاش کنید، کیفیت زندگی‌تان به سوی بهبود حرکت خواهد کرد.

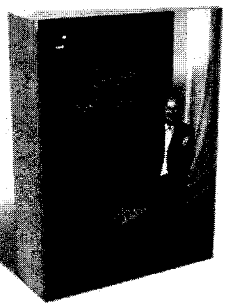
پایان

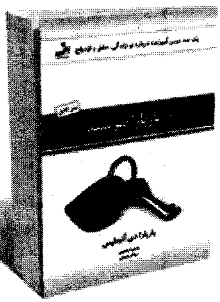
تعدادی از کتاب‌های پیشنهادی ما به شما

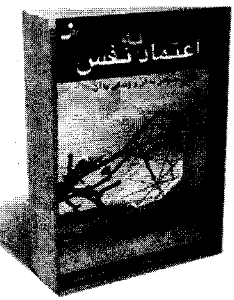




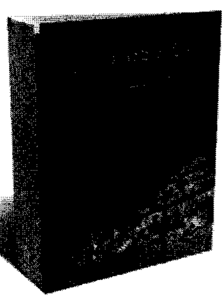














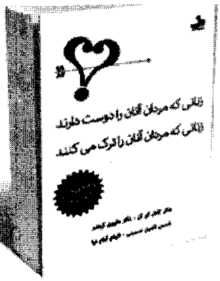


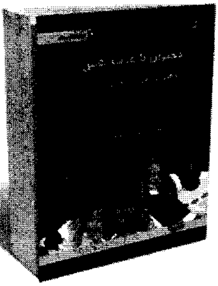


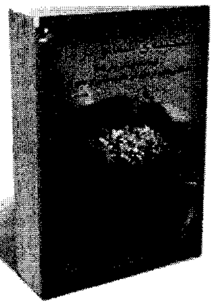


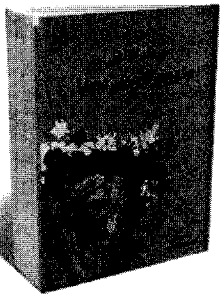
تعدادی از کتاب‌های پیشنهادی ما به شما

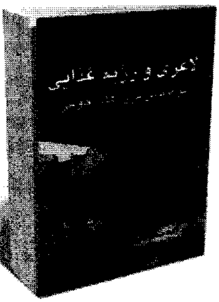






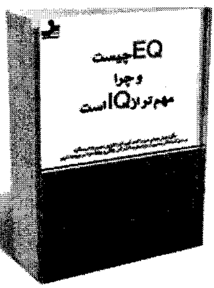


















تعدادی از کتاب‌های پیشنهادی ما به شما



